
بنت النيل
يوليو ١٩٥٣
١٠ قروش

والغريب أيضا ان المسئولين فى قلم السفريات عندما ترد اليهم شكوى فبدلا من أن يعالجوها بتقصى أسباب فقدان الاعداد نجدهم يحاولون التنصل من المسئولية بالتنقيب على اختلاف فى الاسم أو اشتباه فى بلدة . وقد حدث أن وكيل قلم السفريات حاول أن يبدل اسم مشتركة تدعى « تحية » باسم آخر « فتحية » حتى يجيب على شكوى ادارة مصلحته بأنه لا وجود لاسم « تحية » هذا فى أعداد المشتركين ؟

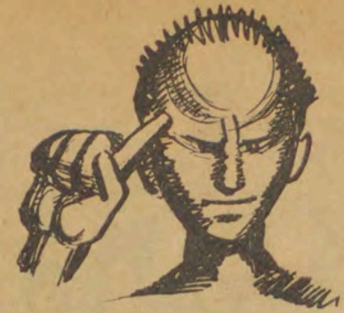
٤ ـ ضياع بوستة المجلة وهذا أخطر ما يمكن فهناك خطابات ورسائل كثيرة بها حوالات مالية من البلاد العربية والخارج فقدت ولم تصل أصلا الى المجلة .. وقد شكا كثير من أصحابها فأجبناهم فى خجل بأن هذه الرسائل لم ترد .

وتتأخر الرسائل كثيرا فهناك دعوات لا تصل الا بعد ميعادها بأسابيع وقد يكون هناك مصلحة كأمر اعلان أو غيره فتصدر المجلة دونه والخطاب الذى به هذا الامر لا يصل الا بعد فوات الاوان .

وبعد فهذه شكوى صديقنا الاستاذ عبد الملاك سكرتير الادارة ولن أعقب عليها الا بعد شهر ، فهى شكوى علنية الى المسئولين، لا أحب أن أزيد عليها حتى أرى ما صنعه المسئولون فى هذه الشكوى ...

أدهى وأمر

دفع صاحبى خمسة قروش ونصف قرش لاحد فروع مصلحة التليفونات ليتصل فى منزله برقم طلبه فى احدى مدن مصر فلما أبلغ أن الرقم لا يرد فى المدينة ذهب فى اليوم التالى



ليسترد القروش التى دفعها بالامس ، فقيل له أكتب طلبا على عرضحال تمغة ثمنه خمسة قروش لنرد لك القروش الخمسة التى دفعتها ؟!!

ليس لى تعليق ، والامر متروك للمسئولين فى مصلحة التليفونات حتى يردوا على هذه القصة ، فان صحت وقائعها كان ذلك أمرا جديرا بالتعليق المناسب للمقام ...

نفاق المؤرخين

سيكتب تاريخ مصر من جديد ، وسوف نقرأ لمن نشر كتبا فى سيرة محمد على واسماعيل ورفعهما الى السماك ، كتبا أخرى تهوى بهم الى الحضيض .

انى أراهن بعمرى على ما سيكتبه المنافقون ، بيد أننى أرجو من قادة الثورة ألا يظلموا التاريخ مرتين فيكلفوا أحرار المؤرخين كتابة تاريخ مصر الحديثة ، وينحوا عن مغانيهم مدرسة المنافقين .



الجمهور خارج دار الاتحاد يرجو السماح بالدخول بدون دعوة

ندوة الفن



كانت حماسة أحد الاصدقاء فى معارضة رأيى الذى اعتقده وهو أن الفنانة تصلح زوجة وربة بيت هو الذى دعانى الى التفكير فى اعداد هذه الندوة ، التى افسح لها اتحاد بنت النيل صدره واشترك فيها السيدات والاساتذة فاتن حمامة ومديحة يسرى ومحمود المليجى من المؤيدين وعلوية جميل وامينة رزق من المعارضين وكان ذلك بقيادة عميد المسرح المصرى يوسف وهبى .

ولمَ أكن أحسب ان نجاح هذه الندوة سيبلغ هذا الحد الذى بلغه ، وان كنت قد آمنت دائما بأن عندنا من أهل الفن من النساء ومن الرجال على السواء من لا يقل ثقافة عن غير الفنانين ، ومن يستطيع ان يشارك برأيه القيم فى مسائلنا الاجتماعية العامة ، وهو الامر الذى اكدته هذه الندوة قبل اى أمر آخر .

ى.ف.

الدكتور درية وعلوية وفاتن ويوسف وعماد والمليجى يعملون بروفة للندوة





فاتن والمليجى وعماد يراجعون ما كتبوه قبل بدء المعركة

يوسف وهبى يلقى كلمة الافتتاح



فاتن حمامه تتحدث مؤيدة



كان السائر فى شارع قصر النيل فى تلك الليلة من ليالى رمضان يظن ان مظاهرة قد قامت ، أو ان حادثا خطيرا قد وقع ، فقد كانت المنطقة المحيطة بدار اتحاد بنت النيل تعج بالمئات من المواطنين ، من الرجال ومن النساء من الكبار ومن الصغار ، وقد تجمعوا جميعهم حول الدار فى ازدحام شديد ، كل منهم يحاول أن يأخذ طريقه قبل غيره الى حيث كان مقررا أن تقام ندوة الفن فى بنت النيل !

ولكن الدعوة لم تكن موجهة الى كل هذا العدد الكبير من المواطنين لحضور الندوة الفنية لسبب بسيط جداهو أن دار الاتحاد لم تكن تستطيع أن تتسع لحضور هذا العدد الكبير ، ولهذا فقد كان من الطبيعى أن يرجو الاتحاد من الذين لا يحملون بطاقات الدعوة أن يتفضلوا فيفسحوا الطريق ، بينما أصر جميع الحاضرين على أن يأخذوا أماكنهم فى قاعة المحاضرات وأن يشتركوا فى حضور الندوة شأنهم شأن حضرات المدعوين .

وأمام هذا الاصرار المحبوب لم يكن هناك مفر من أن يتدخل البوليس ليحفظ النظام وليسمح بالدخول للمدعوين وحدهم الذين كانوا يعانون الامرين من الازدحام ومن حرارة الجو معا .

الاول دائما ..

والذى عاناه المدعوون عند وصولهم الى دار الاتحاد هو الذى عاناه أعضاء الندوة من الفنانات والفنانين أنفسهم ، فقد كانوا يشقون طريقهم الى قاعة المحاضرات بصعوبة فائقة ، ولم ينج من هذه الحالة غير السيدة علوية جميل التى كانت أول الحاضرات من الفنانات المشتركات فى الندوة ، ولعل تبكيرها فى الحضور

(البقية على الصفحة التالية)



تحية كاريوكا تهنىء مديحة يسرى

يرجع الى تقاليدها المعروفة التى لا تحيد عنها ، وهى أن تصل الى المسرح دائما قبل موعد عملها بساعة على الاقل لتستطيع أن تهىء نفسها لدورها فى غير سرعة وفى غير ارتجال ، وهذه طبيعة الفنان الاصيل الذى يقدس عمله ويحترم واجبه ويحب فنه الجميل .

مواجهة الجمهور

كانت السيدة علوية من معارضات الرأى القائل بأن الفنانة تستطيع فى الوقت ذاته أن تكون ربة بيت — وهو موضوع الندوة — أما السيدة فاتن حمامة فكانت من مؤيدات الرأى ، وكانت أولى الحاضرات من صفوف المؤيدين . ولكنها وصلت دار الاتحاد فى حالة ظاهرة من الاضطراب ، كما تصل التلميذة الى لجنة الامتحان تماما . ولم تكد تصل حتى بادرتنى بقولها :

— تعال اقرأ عليك ما كتبته ..

فقلت لها :

— انى سأسمع مع الجمهور

ولكنها أصرت قائلة :

— انى منذ الصباح فى حالة عصبية !

فسألتها :

— لماذا ؟

فقالت :

— لان هذه أول مرة أواجه فيها الجمهور كمتحدثة فى الشئون الاجتماعية !

وشجعت السيدة فاتن بكلمة طيبة ، وراحت هى تقرأ على محاضرتها قبل ان يسمعها الناس

فى الآخر

اما السيدة مديحة يسرى فكانت اخر الحاضرات ... وفى سرعة ولهفة كانت تجرى الى مكانها وهى تقلب بين يديها صفحات «دفاعها» المجيد عن الفنانة كربة بيت ... بينما كانت تحية كاريوكا تبدى نشاطا ملحوظا فى الاستعداد لتكون اولى المستمعات !!

استاذهم

بدأت الندوة — أو المناظرة — بكلمة من الدكتورة درية شفيق رئيسة الاتحاد رحبت فيها بالمشتركين والمشتركات فى الندوة ، وقالت ان نجاحها دليل على ان المرأة شريكة الرجل فى كل شىء ، ثم تركت مهمة تقديم المتناظرين لاستاذهم يوسف وهبى

وبدأ الاستاذ يوسف يعرض موضوع الندوة ، ثم قدم السيدة فاتن كمؤيدة وهو يقول : ان فاتن التى لم تضطرب ابدا عند اداء دورها تواجه الان الجماهير بحرج .. !

وراحت فاتن تقرأ دفاعها الذى سمعته منها قبل الجلسة ولم تكد تنتهى منه حتى سالها عميد الفن عما اذا كانت تشعر بالغيرة اذا عاد اليها زوجها «الفنان» وعلى قميصه احمر شفاه .. يدعى انه من البروفة .. ولم تخف فاتن انها تشعر بالغيرة ولكنها قالت ان الفنانة تتسامح كثيرا فى سبيل الفن !

افلام « التشجيع »

وبينما كان الجمهور ينصت بعناية الى دفاع المؤيدين وهجوم المعارضين كانت الفنانة تحية كاريوكا تتحمس حماسه بالغة فى تأييد المؤيدات للرأى مثلما تتحمس الفتيات راعيات البقر فى افلام «التشجيع»

حطام امرأة

وضجت القاعة بالتصفيق حين قامت امينة رزق تعارض الرأى وتقول ان الزوج لا يجد فى زوجته الفنانة فى آخر الليل الاحطام امرأة .. ان الفن يستحوذ على كل فكر الفنانة وكيانها .. انه كالفريك ليس لـه شريك !

زوج المعارضة !!

وقامت مديحة يسرى تؤيد زواج الفنانات ، ثم قامت السيدة علوية — وهى زوجة الاستاذ محمود المليجى — تعارض الرأى !!

وقد استحوذت السيدة علوية فعلا على مشاعر الجمهور ، حتى قام الاستاذ يوسف وهبى يعلق على هذا بقوله انها استحوذت على الجمهور هنا كما تستحوذ عليه فى المسرح ..

ولم تكد السيدة علوية تفرغ من معارضتها القوية حتى وقف زوجها الاستاذ محمود االمليجى يؤيد زواج الفنانات ويقول انه يكفى للتدليل على صحة رأيه من انه هو ذاته زوج المعارضة» يقصد السيدة علوية !

الزواج بشرط !

وعارض الاستاذ عماد حمدى الزواج قائلا ان الزوج لا يستطيع السيطرة التامة على زوجة فنانة ، والزوجة الفنانة لا تستطيع ارضاء غيرة زوجها وارضاء المعجبين بها فى الوقت ذاته .

ثم اخذت الاصوات فكانت النتيجة هى الموافقة على الزواج بشرط ان يكون زواج الفنان من فنانة مثله ، ليكون كلاهما اكثر تقديرا لظروف حياة الفنان!

يوسف فهمى

سيدتي ... !

لقد اخترنا لك ...



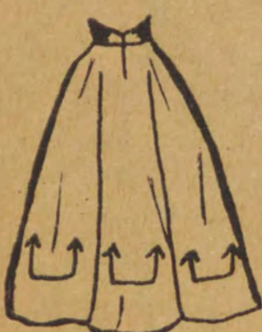


محلات

عماره

٢٩ شارع سليمان باشا ، ناصية عبد الخالق ثروت

حيث تجدين





جوارب نايلون للصيف

نماذج حديثة للشنط

جونيلات

بلوزات

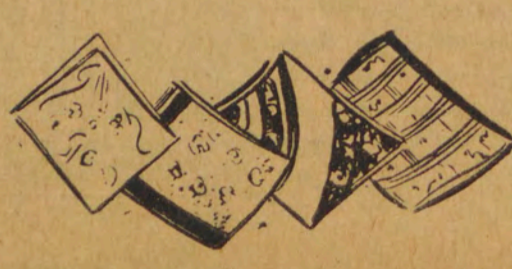
مناديل





من أجود الأصناف

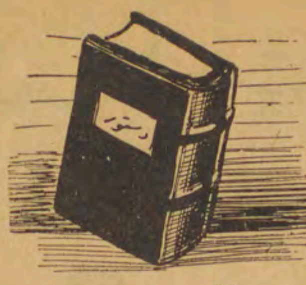
بأسعار متهاودة



امتحني معلوماتك التاريخية



١) من هـو زعيم الحركـة الدستورية فى تركيا الحديثة ؟
ا ـ مدحت باشا
ب ـ عصمت اينونو
ج ـ جلال بايار



٢) كم كان عدد اعضاء اللجنة التي وضعت دستور سنة ١٩٢٣ ؟
ا ـ خمسين
ب ـ ثلاثين
ج ـ اربعة عشر



٣) اين ظهـرت اول جريدة نسائية فى العالم ؟
ا ـ فى فرنسا
ب ـ فى المانيا
ج ـ فى انجلترا



عوضي مافاتك ...

كانت نظرة الرجـل الى المرأة لعشر سنوات خلت أو ما يقرب منها نظرة سقيمة قديمة . كان الرجل يعتبر المرأة متاعا له ، وعلى هذا الاساس كان يعـاملها . وكانت شخصيتها غـير معترف بوجودها . بل ان هذه الفترة الماضية التى ابتدأت منذ أوائل القرن الحالى حتى سنينا الاخيرة لتعتبر فترة الصراع الاكبر بالنسبة للمرأة المصرية على وجه الخصوص ..

كانت المرأة قد ابتدأت تحس بشخصيتها . وكانت قد ابتدأت تشعر بكيانها وتطالب بالاعتراف بحقها فى العلم وفى التحرر من قيود « الحرملك » الجامدة وما يستتبعها من استعباد واستغلال مهين لعواطفهـا واحساساتها لقد بدأ الرجل ـ أخيرا ـ يحس بما للمرأة من شخصية خصوصا وقد ظهرت أجيال المتعلمات فى الميدان وأخذن يمارسن الحياة جنبا الى جنب مـع الرجل . لقد بدأ الرجـل يغير نظرته الى المرأة هذه وتلك : ان شخصية هـذه الفتاة ذات قوة دافعة ، دافقة تجذب المرء لاول وهلة ، وشخصية تلك هادئه رزينة متماسكة مفكرة تكسب الاحترام من أول مرة .

ولقد لاحظنا ان المـرأة العاملة أقوى شخصية من زميلتها المقيمه فى المنزل . وقد أخذنا نبحث وراء هذه الحقيقة فوجدنا ان العمـل يضفى على المرأة ثقـة فى مواجهة أمور الحياة ويقوى شخصيتها بحيث يجعلهـا قادرة على التفاعل مع كل حدث وفكرة تحيط بها ..

وكم من سيدة عاملة يقابلها المرء فلا يحس بها لاول وهلة ولكن بعد جلسة أو اثنتين يبدأ فى الاعراف بما لها من شخصية وتأثير على نفسه . ان السبب على ما نعتقد هو فى تلك الخرافة التى لقنت الينا فى صغرنا والتى تقول ان الشخصيـة تظهر من أول لحظة وتؤثر فى أول دقيقة وهذا خطأ صريح وعدم فهم لحقائـق النفس البشرية .

ان الكثيرات من صاحبات



٤) ما اسم القائد الانجليزى الذى حاول غزو مصر فى عهد محمد علـى ؟

ا ـ فريزر
ب ـ ولسلى
ج ـ ابركرومبى



٥) ما اسم ملكة اسبانيا التى شجعت كريستوفر كولمب على الكشف الجغرافى ؟

ا ـ ايزابلا
ب ـ ميراندا
ج ـ ماريا

الاجابة الصحيحة ص ١٣

الشخصيات القوية يتمتعن بهدوء غريب وصمت يضايق كل من يقابلهن أول مرة • ان الشخصية تتكون اذ تتكون فى مجموعة من الميزات بعضها نابع من العقل والبعض من القلب كما ان التكوين الجثمانى والحركات العابرة لصاحبها أو صاحبتها، لهما دخل كبير فى اظهارها وتباينها •

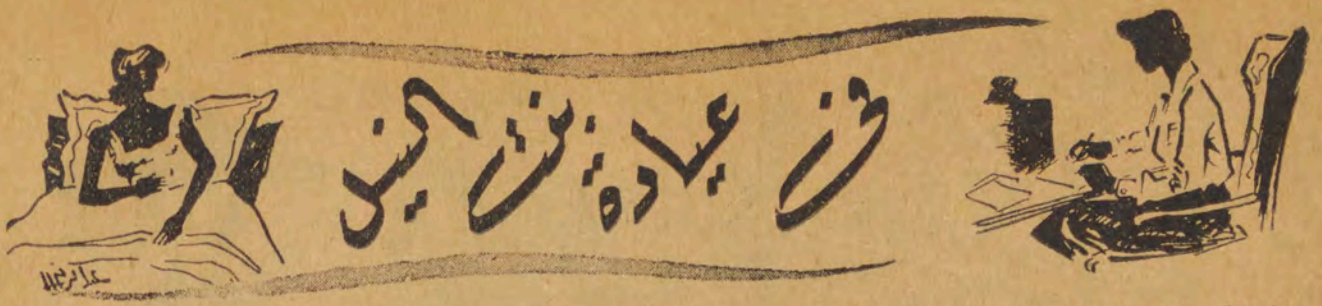
ولا تغرنك المظاهر اطلاقا فكم من فتاة قد تبدو تافهة لا تهتم بالمظاهر وارتداء آخر الموضات ومتابعة آخر أفلام الموسم وتبدو لك معلوماتها منحصرة فى حفلات المجتمع ومع ذلك فهى فى الواقع تخفى ناحية أخرى من نواحى شخصيتها لا يحس بها المرء الا اذا جلس معها وناقشها فى أمور الحياة • ان الخجل هو الافة الكبرى التى تعترض الطريق عندنا فى الشرق : انه العقبة الكبرى التى تقف فى طريق اظهار شخصية المرأة الشرقية • اننى أعرف كثيرات يقبعن فى بيوتهن وتكاد شخصياتهن ان تتجمد أو تذوب خلف الجدران •

عالجى خجلك ـ اذا كنت من الخجولات ـ واظهرى شخصيتك الكامنة • وأحسن طريقة جربت ونجحت فى علاج الخجل هى اسداء الخدمات وعرض المساعده على الغير •• ابدئى بمساعدة جاراتك وبمراعاة القريبات منك واخرجى من تلك الحلقة البالية التى ضربها عليك الماضى وستجدين ان نظرتك قد تغيرت وشخصيتك قد تفتحت •

ان ارتداء الملابس الغالية والتزين بالحلى الثمينة أو الجواهر البراقة لا يمكن أن يكون ذا أثر فى تكوين الشخصية • ان المظهر عامل من العوامل المساعدة على تقريب وتحبيب الشخصية الى الناس • وهذه هى وظيفته : لا أكثر من ذلك ولا أقل • كونى واثقة من نفسك وحاولى أن تثبتى وجودك وان تحققى شخصيتك وكونى جريئة فى مواجهة الحقائق ، فالخجل والانطواء على النفس لا ينفعان بل على العكس يضران بصاحبتهما ويعقدانها •

ان كل شىء بين يديك •• وكل الظروف مواتية وفى مصلحتك • فانتهزى الفرصة وعوضى ما فاتك انت ، بل وعوضى ما فات الاجيال السابقة من أمهاتنا وجداتنا

١٠ خ



رعاية عيون الأطفال فى القرية

للدكتور فريد مسعود

الحالة الراهنة لعيون الاطفال فى القرية المصرية – يمكن تلخيصها فى كلمتين ان كل الاطفال مرضى بعيونهم ومرضهم هو الرمد أى الالتهاب الذى يصيب الملتحمة أو الغشاء الرقيق المغطى لمقلة العين وللجفنين فيحدث ما يشاهد من الاعراض المعروفة من احمرار وافراز وتورم والم الخ .

وتقسم حالات الارماد بوجه عام الى نوعين رئيسيين – النوع الاول هو المزمن البطىء السير وقليل العدوى نسبيا وهذا النوع هو الرمد الحبيبى او التراكوما المتوطنة فى البلاد المصرية . والنوع الثانى من الارماد سريع السير وسريع العدوى وتعرف أسماء الميكروبات التى تنشأ عنها حالاته التى تختلف فى شدتها بحسب نوع الميكروب المسبب لها .

وما يشاهد فى عيون الاطفال فى القرية هو وجود النوعين معا . وما يحدث عادة سواء جرى للمريض علاج أو ترك للطبيعة هو بقاء النوع المزمن أو التراكوما حيث ان العلاج لا يستأصله كلية ومن هنا ينشأ الخطر اذ أن العين التى بها هذا الرمد تكون معرضة دواما لحدوث الارماد الحادة المؤذية والنتيجة النهائية هى غالبا حدوث ضعف فى الابصار متفاوت فى الدرجة .

وتدل الاحصائيات التى عملت لايضاح اصابات الاطفال بالارماد ان نسبة حدوث الارماد فى الشهر الاول من عمر الطفل تكون قليلة اذ انها لاتتجاوز اصابة خمسة أطفال من كل مائة الا أن النسبة تأخذ فى الازدياد تدريجيا فى الشهور التالية من عمر الطفل حتى يصبح كل طفل مصابا بالارماد فيما بين السنة الاولى والثانية من عمره . ويرجع هذا الى زيادة تعرض الطفل للاصابة بما يحيط به من تلوثات هى شديدة الالتصاق به فى هذه الفترة من عمره بنوع خاص .

وهناك عاملان أساسيان لحدوث الاصابة بالارماد أولهما حرارة الطقس والثانى كثرة الذباب وواضح ان هذين العاملين هما على أشدهما من حيث تأثيرهما على الاطفال فى القرية المصرية ان أن احتمال اصابة عينى الطفل بالارماد تزيد فى الطقس الحار وخاصة عندما يهمل اعطاؤه ما هو لازم من النظافة والعناية الصحية .

وعلى هذا يكبر كل طفل فى القرية وهو مريض بعينيه ليصبح مواطنا ضعيف الابصار وقليل الانتاج – وهو عبء على الدولة يكلفها مالا وجهدا من المرض المزمن الذى لا يكاد يترك عينيه فترة قصيرة حتى يعاود الكرة بنوبة أخرى تتركه أسوأ مما كان – هذا هو الحال الان فيما يتعلق بعيون الاطفال فى القرية وواضح انه يدعو الى المزيد من العناية والاهتمام ليس عن طريق العلاج فحسب بل عن طريق هذه الوقاية التى نسميها رعاية عيون الاطفال .

كيفية تنفيذ الرعاية لعيون الاطفال فى القرية

ونبدأ أولا بتحديد معنى الرعاية ومقصدها فهذه الرعاية الرمدية يقصد منها عدم السماح للارماد بأن تصل الى عين الطفل – واذا حدث انها وصلت فلا يسمح لها بالاستقرار اذ يبدأ العلاج مبكرا ما أمكن فى أول المرض ولاجل هذا لابد من ملاحظة عيون الاطفال فى فترات متقاربة مرة كل أسبوع مثلا منذ ولادتهم فاذا وجدت عين الطفل سليمة يكتفى بهذه المشاهدة واذا كان هناك مرض قد أخذ فى التقدم فتعطى الارشادات اللازمة لايقافه والرجوع بالطفل الى الحالة التى كان عليها من سلامة العينين هذا هو تحديد الرعاية وقصدها – ويلاحظ بهذا الصدد ان الطبيعة قد منحتنا ميزة كبرى اذ ان رمد المولودين حديثا أى الرمد الذى تصاب به عينا الطفل أثناء ولادته ويسمى رمد الوليد هذا الرمد الذى يشاهد كثيرا فى البلاد الاجنبية وتعمل الوسائل الكثيرة لمنع حدوثه والتخلص منه لسبب ما لا يشاهد فى البلاد المصرية الا نادرا مع قلة الوسائل التى تتخذ بشانه – ومعنى هذا ان الطفل يولد فى القرية المصرية سليم العينين عادة ، ويبقى سليم العينين طوال الشهور الاول من عمره ، وبقليل من العناية مع النظافه وتوقى خطر الذباب يمكن المحافظة على سلامة عينى الطفل باستمرار ، ثم يلاحظ ان الفترة التى تلزم فيها الرعاية فعلا لعينى الطفل هى الشهور الاولى من عمره فقطومتى وصل الطفل الى عامه الثانى سليم العينين من الارماد فيكون معظم الخطر قد زال أو قل كثيرا أى انه يمكن تتباعد أوقات فحص عينيه الى أسبوعين ثم الى شهر وهكذا حيث تكون الام قد اكتسبت من الخبرة والمران مع الارشادات المتكررة ما يمكنها من المحافظة على سلامة عينى طفلها مدة أطول وبذلك ينتقل عمل الوقاية تدريجيا الى يديها وهو ما تقصد اليه الرعاية فى نهايتها ، والام كما هو معلوم هى الدعامة والاساس الذى يرتكز عليه لنجاح كل الجهود الصحية التى تحتاجها القرية المصرية . وفى رعاية عين الطفل يتوافر العامل المحرك للام لكى تتعاون مع الذين يقومون بالجهود الصحية اللازمة . والذى يدفعها الى هذا هو حنوها على طفلها ورغبتها فى أن تراه سليما معافى صحيح العينين . فهى لاجل الطفل

تنفذ ما يعطى لهـا من ارشادات خاصة بنظافة يديها وملابسها وملابس الطفل ومن أجل سلامة الطفل وصحة عينيه تشترك فيمكافحةالذباب والحشرات وفي حفظ المسكن على أحسن حال مع النهوض بصحة أفراد الاسرة جميعا ـ وفى هذا رفع للمستوى الصحى العام ووقاية ضد كثير من الامراض والاسقام ٠

من الذى يقوم بالرعاية ؟

كل عمل يكون فى أوله وعرا ولكنه يصبح بالتكرار سهلا وهكذا الحال فىرعاية عيون الاطفال فى القرية ٠ يحتاج هذا العمل الى مركز للرعاية يكون ثابتا أو متنقلا ويكون بالمركز طبيب وحكيمة وزائرة صحية ـ ويمكن أن تقيم بالقريه حكيمة وزائرة صحية ـ ويمكن أن يدبر الامر علىهذا الاساس بحسب ما تسمح به الظروف المحلية أما أن يكون العمل بجملته من اختصاص رعاية الطفل بوزارة الصحة أو من اختصاص وزارة الشئون البلدية والقروية أو وزارة الشئون الاجتماعيه فهذا متروك لمن بيدهم الامر ليدبروه بالطريق الاصلح والانسب للظروف ٠

والمهم هو ان تتوافر الضرورويات اللازمة لهذا العمل فى القرية وهذه هى :

أولا ـ الماء النظيف

ثانيا ـ أعمال مكافحة الذباب

ثالثا ـ وسائل ارشاد الامهات

ويحتاج هذا العمل بطبيعته الىالتدرج فىتنفيذه فى القرى التى تتوافر فيها هذه ومن هنا تأتى الفائدة التى تعود على القرية من ادخال رعاية عيون الاطفال فيها ٠

الفوائد التى تنتج من رعاية عيون الاطفال فى القرية

ان حالة عيونالاطفال هى الميزان الذى يمكن أنيقاس به مستوى الصحة العامة فى مكان ما وهذا واضح اذ حيث توجد رعاية لعيون الاطفال يتحتم ان يوجد معها الماء النظيف وأعمال مكافحة الذباب ووسائل ارشاد الامهات ٠

والقريه التىتفوز بادخال رعايه عيون الاطفال بهـا تفوز بالاسس التى تبنى عليها الصحة العامة ومتى سارت رعاية عيون الاطفال قدما فهناك الفوائد الاتية :

أولا ـ التخلص تدريجيا من الرمد الحبيبى الذى هو متوطن فى بلادنا من قديم الزمان ، وقد يمكن كذلك التخلص من الارماد الاخرى وخاصة التى تأتى فى مواسم معلومة ٠

ثانيا ـ حفظعيونالاطفال سليمة وهذا كسب للفردفى القرية يساعد على زيادة نسبة انتاجه حيث لا تكون عيناه مريضتان وبحاجة الى علاج مستمر كما هو الحال الان ٠

ثالثا ـ تكسب الصحة المدرسية كثيرا من رعاية عيون الاطفال حيث يقل تدريجيا العدد الكبير من التلاميذ المحتاجين حاليا لعلاج عيونهم وذلك بزوال السبب الاساسى لمرضهم الذى هو اصابتهم بالارماد وقت طفولتهم ٠

ربعا ـ يكسب الانتاج القومى بزيادةمقداره المترتب علىزيادة انتاج الفرد ٠

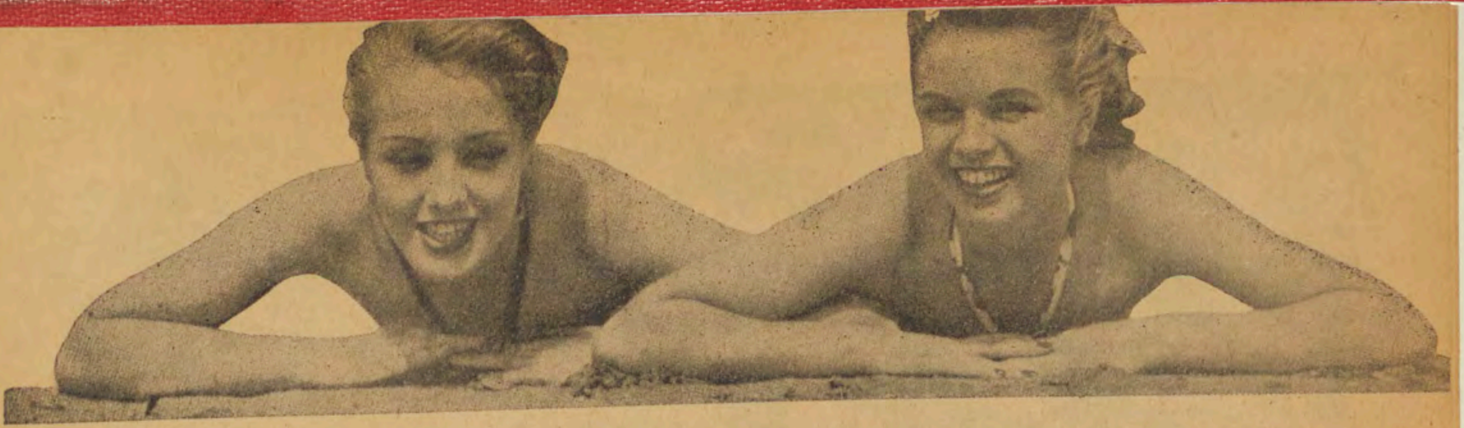
خامسا ـ تكسب الدولة توفير المال والجهد الذى يبذل كل عام فى علاجالارماد

سادسا ـ يرتفع مستوى صحة الفرد ٠

الاجابة الصحيحة

انظر ص ١١

١ ـ مدحت باشا
٢ ـ ثلاثين
٣ ـ انجلترا
٤ ـ فريزد
٥ ـ ايزابلا



أصلحي هذه العيوب ..



لقد بدأ موسم الاصطياف ولا شك فى أنك تشعرين بأن جسمك فى حاجة الى عناية تامة ليسترد نشاطه وجماله • لقد أهملت ممارسة الالعاب الرياضية فتأثر ذراعاك من هذا الاهمال لابد لك اذن من استئناف التمرينات الرياضية بثقل مناسب تحملينه بكل يد • وعليك أيضا أن تربتى على عضلات الذراعين ربتا سريعا ومنتظما • وان كانت لديك آلة للتجديف فلا تتوانى لحظة عن استعمالها • جدفى يوميا لمدة ربع ساعة • وفى حالة عدم وجود هذه الالة يمكنك الاستعاضة عنها بتمرينات رياضية مشابهة تقلدين بها حركة الذى يجدف

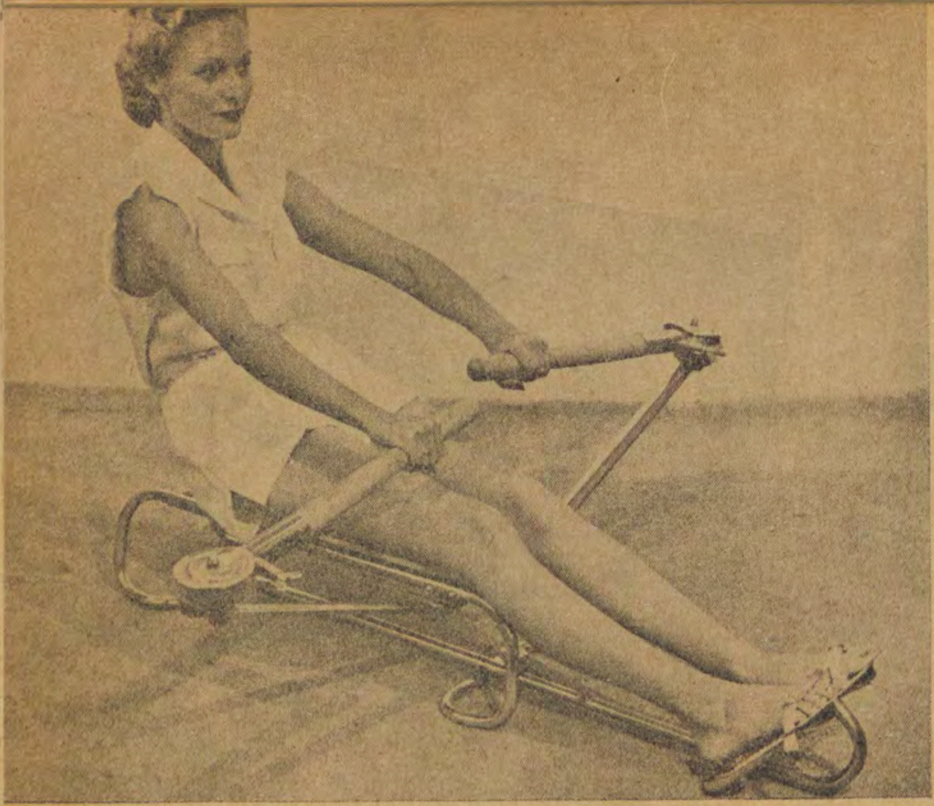
ولكن هناك مسألة غاية فى الاهمية ألا وهى المرفق أو الكوع كما يسمونه بالعامية • ان المرفق قبيح الشكل فى العادة لكثرة تجاعيده • ولكنك لا تفكرين فيه لانه لا يقع تحت بصرك ولكن اعلمى ان كل الذين يسيرون أو يقفون خلفك يرون ذلك العيب ويعلقون عليه بعبارات لا نعتقد بأنها تسرك • ان مجموعة الصور التى ننشرها على هذه الصفحة والصفحات التالية ترسم الخطوات التى يجب أن نسير عليها ان أردنا تنعيم بشرة المرفق • فان كان لونها داكنا وهو أمر كثير الحدوث فيمكنك محاولة تفتيحها بكمادات ماء الاوكسجين •

أما عن الخشونة التى تصيب الذراعين ففى الامكان القضاء عليها بالمثابرة وباستعمال حجر الحمام وكريم دسم • ولكن المثابرة هى أهم تلك الادوات الثلاث فمهما تكن نعومة حجر الحمام ومهما يكن نوع الكريم الدسم فان استعمالهما مرة واحدة لا يأتى بالنتيجة المرجوة • ولكن ان استعملتهما مرتين يوميا لمدة أسبوعين حصلت على بشرة تحاكى نعومة نسيج الساتان •

يجب عليك أيضا أن تهتمى بجمال قدميك • انك فى فصل الصيف الفصل الذى تستغنين فيه عن لبس الجوارب التى تكلف ميزانيتك أكثر من طاقتها أحيانا • ولا شك فى أنك ترتدين الاحذية المفتوحة التى تكشف عن قدمك لتعطيها فرصة التهوية بعد أن ظلت حبيسة الحذاء المقفول ذى الكعب العالى طيلة فصل الشتاء • ان فى امكانك اليوم التخلص من الكالو الذى نبت هنا وهناك وحاولت القضاء عليه عبثا • اذهبى أولا الى الاخصائية لتزيل الكالو وطبقات الجلد المتجمد على الكعب أو فى أسفل الاصابع • دلكى بعد ذلك يوميا موضع الكالو أو طبقات الجلد التى أزيلت • ولتحافظى على جمال الاصابع عليك بقص أظافرك على هيئة اللوزة • أزيلى الجلد الذى يحيط بقاعدة الاظفر • ادهنيها بعد ذلك بدهان ذى لون مناسب • وان كنت ذاهبة لتمضية جزء من الصيف أو كله على الشاطىء وكنت من اللواتى يسرن على الرمال حافية القدمين فاننا نشير عليك بدعكهما بحجر الحمام وتدليكهما بكريم دسم وخاصة أسفل القدم



لكى تحتفظى بجمال ذراعيك قومى بهذا التمرين البسيط المنشورة صورته الى يمين هذه الصفحة . قفى معتدلة . افردى ساقيك . امسكى بكل يد ثقلا صغيرا . ارفعى ذراعا واخفضى الاخرى . كررى هذه الحركة عشر مرات . قفى معتدلة وافردى ذراعيك الى الجانبين فى مستوى الكتفين . ضميهما ثم افرديهما وهكذا عشر مرات . احذرى من ثنى الذراع عند المرفق والا ضاعت الفائدة من هذا التمرين



التجديف فى المنزل



التمرينات الرياضية

حتى لا تتجمد البشرة فتشعرى بضيق حينما تحاولين ارتداء حذائك .

وان أردت المحافظة على نعومة بشرتك فعليك باتباع نفس الخطوات التى اتبعتها مع ذراعيك . قومى ببعض التمرينات الخفيفة وانت فى غرفتك أو على الشاطىء ان هذه التمرينات سوف تساهم فى تنمية عضلات الساق دون مبالغة أو تقليل حجمها ان كان فيها شىء من البدانة . يمكنك مثلا أن تسيرى على أطراف أصابعك أو أن تحركى كلا من الساقين حركة دائرية . ان العناية بالبشرة لا تكفى وحدها اذ يجب أيضا العناية بالشكل وهذا لا يتأتى الا ان مارست التمرينات الرياضية التى نقدمها لك شهريا فى بنت النيل . استفيدى أيضا من موسم الصيف وتعلمى السباحة . انها رياضة كاملة تفيد الجسم كله وتكسبك خفة ونشاطا . مارسيها هذا العام وستجدين انك تغيرت تغييرا شاملا . فالجسم فى حاجة الى رياضة كحاجته الى الطعام .

انك يا سيدتى لا تستطيعين أن تتكلى على ما هيئته لك الطبيعة . فان الجمال فى حاجة الى صيانة وعناية دائمة والا أخذ فى الذبول شيئا فشيئا . ان ماء البحر مفيد جدا للصحة والبشرة على ألا تظلى به بعد خروجك من البحر . احرصى على أخذ دوش ماء حلوة بعد الخروج مباشرة من البحر . وان كنت تحبين أخذ حمام شمس بعد ذلك فاحرصى على أن يكون تعريض الجسم لاشعتها بالتدريج والا أتت بعكس النتيجة المرجوة .. ابدئى فى اليوم الاول بعشر دقائق ثم زيدى كل يوم ٥ دقائق الى أن تصلى الى نصف ساعة . لا تنسى أن تدهنى جسمك قبل ذلك بالزيت الخاص . أما ان كنت تشكين من مرض فى الكبد فاننا لا ننصحك بان تأخذى حمامات شمس لانها تؤثر فيه كل التأثير . استشيرى طبيبك قبل أن تذهبى الى مصيفك . وان أصيبت بشرتك بحرق من تأثير الشمس امتنعى عن النزول الى البحر واخذ حمامات شمس الى أن يزول الاحمرار ويمتنع الالم .



اعتنى ببشرة ذراعيك



دلكى ركبتك يوميا . بحجر الحمام الناعم







تدليك الذراع

فوق : الكريم المغذى للذراعين والساقين

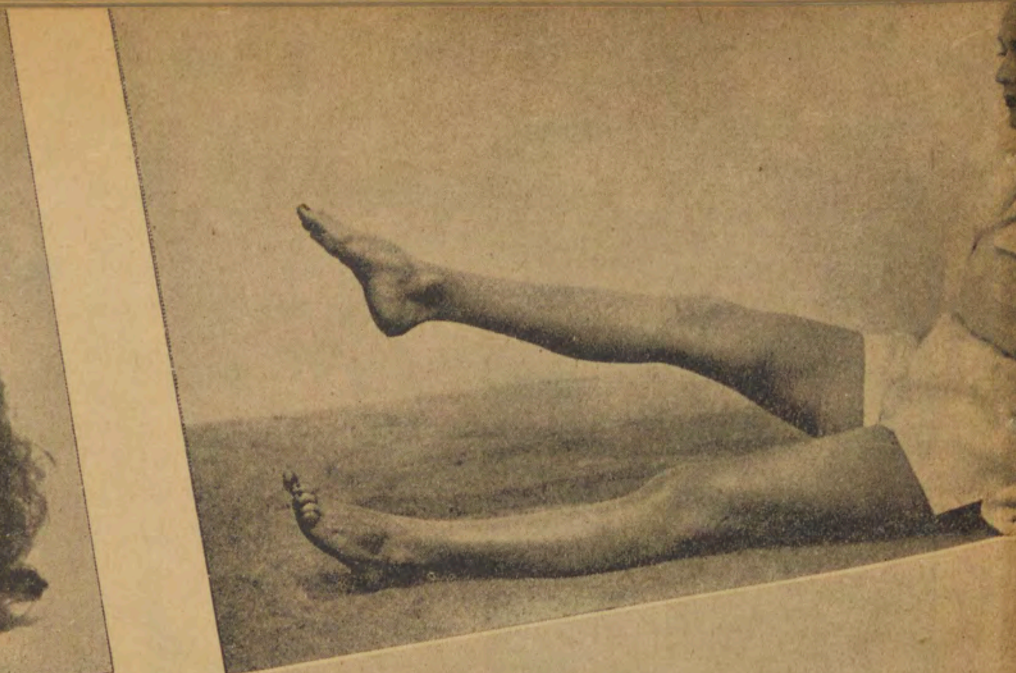
الى اليسار : العناية بالمرفق بالكريم الخاص وزيت الزيتون الفاتر ولا باس من عمل تدليك خفيف من اسفل الى اعلى







لا تنسى الاهتمام بشعرك خاصة ان كنت قد عزمت على تمضية الصيف على شاطىء البحر . مشطيه يوميا صباح مساء ودلكى منابته يوميا واغسليه جيدا بعد الخروج من حمام البحر





ان أسفل الساق اكثر ما يعانى التعب والحر . ننصحك يا سيدتى بأن تضعى حولها كمادات ماء وخل يوميا عند العودة الى المنزل مساء . انه خير علاج للتعب بعد السير طويلا



تمرينات رياضية للساق والقدم تمارس يوميا



اعتنى بقدمك ما امكن فى فصل الصيف . لا تلبسى الاحذية الضيقة التى كثيرا ما تؤثر على شكل القدم وتحيل سيرك الى عذاب اليم . اعتنى ايضا باظافرك قلميها تقليما مناسبا . وان كنت تشكين من الكالو عليك بازالتها عند احدى الاخصائيات وهن كثيرات اليوم فى مصر وبلاد الشرق العربى

بنك مصر

هرم القرن العشرين





إزدادي جمالا يا سيدتي

هل أنت جميلة ؟
أم أنت جذابة وساحرة فقط ؟

ان كنت كذلك فلماذا لا تحاولين أن تصبحي جميلة أيضا ؟

ان كل امرأة تستطيع أن تقول لو أرادت أن تصبح فخورة وهي أمام مرآتها « أنا جميلة ! »

ان كل قارئة تستطيع لو ارادت ، أن تصغى الى كلمات الاعجاب الموجهة اليها .

لوكانت الطبيعة قد حلتك بهالة من الجمال فهنيئا لك ولكن هذا الجمال فى حاجة الى عنايتك للمحافظة عليه . وان كانت الطبيعة لم تحابيك فلا تقلقى . ان فى استطاعتك ان تصبحى أكثر جاذبية من اللواتى ولدن جميلات ، وأن تحصلى على اعجاب الجميع مهماتبدو لك المسالة مستحيلة الوقوع .

وما عليك الا ان تتبعى هاتين القاعدتين بحذافيرهما

١ - اعتنى أولا بمظهرك الخارجي بما فى ذلك حالتك المعنوية والنفسية .

٢ - اعتنى بجمالك وذلك بالاستفادة من الطرق الحديثة التى وضعها المتخصصون فى خدمة الجمال .

انعدداكبيرا من سيداتنا يجهلن هذه الحقائق التى أثبتتها التجربة والتى لا تعدو أن تكون حقائق بدائية .

ويمكن أن نقسم السيدات الى فئتين . فئة تبتسم بفخر وكبرياء وهي تقول فى نفسها: « انى جميلة وحسبى ذلك . انى لست فى حاجة الى أن أزداد جمالا . ليستشر من يريد معاهد الجمال أما أنا فلا » .

أما الفئة الاخرى فهى فئة المتشائمات اللواتى يقلن فى مرارة : « ليس عندى ما أستطيع انأبرزه ولا أستطيع أن أقوم ما صنعته الطبيعة لم أحاول وقد لا تفيدنى المحاولة شيئا بل تزيد على همومى هما جديدا ؟ »

ان الفئتين الاولى والثانية مخطئتان . ذلك انه لو كانت الجميلات لا يعنين بجمالهن فانهن لا يلبثن أن يجدن انه زال تاركا لهن الحسرة والندم .

وانا نقول للفئة الثانية ونردد ان الجمال لا يعنى التقاطيع المنتظمة الكلاسيك ، بل هو أيضا وقود الذهن ، وخفة الحركة وعيون جذابة، وابتسامة هادئة .

وسوف تسالينني عن الصفة الرئيسية للوجه الجميل .. وهانذا أجيبك دون تردد أن الصفةالرئيسية للوجه الجميل هي جمال البشرة ذلك انها أساس كل شيء . فلو كانت التقاطيعغير جميلةمنتظمة فان المرأةتجذب الانظار ببشرتها السليمةالتى لا تشوبها شائبة .

ان بين سلامة البشرة والجمال الكامل خطوة واحدة تستطيع كل سيدة أنتخطوها ان ارادت ذلك وعزمت عليه.

ما هى اذن الخطوات التى يجب علينا ان نتبعها لو أردنا الحصول على تلك البشرة التىتشبه فى ملمسها ثموة الخوخ ؟ ان الاجابةعلى ذلك سهلة بسيطة ذلك ان هناك نظاما خاصا بالتجميل تستطيع كل امرأة ان تسير عليه

ان هذه البشرة ان هى الا شيء حيوى كالكائن الحى فى حاجة الى غذاء او بالاحرى الى نوعين من الغذاء : الغذاء الداخلى والغذاء الخارجى . فان عرفنا كيف نمزج بينهما استطعنا ان نبعد اعداء البشرة وهى تفتح المسام والنقط السوداء وتصلب البشرة

ان الغذاء الداخلى هو غذاء الجسم نفسه . وكثيرا ما يؤثر فيه تعاطى الخمر والادمان على التدخين ، هذا ان تركنا جانبا بعض العوامل الاخرى . لذا وجب علينا ان نعنى بالجسم عنايةخاصة لنخلصه من الادران العالقة به ومن المؤثرات التى انعكست على البشرة

وينصح الطبيب فى هذه الحالة تعاطى خميرة البيرة وعصير الفواكه والخضروات والجزر واللبن بعد نزع قشدته

وبعد الفراغ من العلاج الداخلي الذى يساعد على التغذية الخارجية للبشرة . وجب علينا ان نلتفت الى الناحية الاخرى

ان التغذية الخارجية للبشرة تكون بتنظيف الوجه تنظيفا علميا كاملا لكي يتاح لهفرصة التنفس تنفسا لا يعوقه عائق . ان الد اعداء البشرة الغبار والعرق وبعض العناصر الاخرى العالقة بالهواء التى تسد المسام دون ان تراها العين المجردة

لذا كان من اللازم تنظيف المسام لتخليصها من تلك الاجسام الغريبة التى تضرها وبذا نعطى للبشرة فرصة الحياة الطبيعية والتنفس بحرية . وبعد عملية التنظيف لابد من تقوية البشرة لتصمد ما استطاعت للمؤثرات الخارجية

ايفا
اخصائية فى التجميل
٨ شارع كنيسة دبانة
الاسكندرية

رأى الرجل فى المرأة



قليل جدا من النساء من تعرف كيف يفكر الرجل فى المرأة . وقليل جدا من الرجال من يصارح النساء بحقيقة الافكار التى تدور فى رؤوسهم حول النساء . ولا ريب فى أن كل سيدة يهمها أن تعرف مدى الفـارق الكبير بين ما يظهره الرجل على لسانه أو عن طريق أفعاله وما يخفيه فى عقله بين ثنايا أفكاره . وقد اهتم العلماء النفسانيون بهذه الناحية من الفكر الانسانى وحاولوا التغلغل فى أعمق أعماق نفسية الرجل لمعرفة حقيقة نظرته الى الجنس الاخر .

هذا وبما أن هذه النـاحية بالذات تهم مجلتك بنت النيل فقد قامت ببحثها بطريقتها الخاصة وذلك بأن وجهت طائفة من الاسئلة التى قام بوضعها مجموعة من علماء النفس الى طائفة من الرجال وخرجت فى النهـاية بحقائق نعتقد انها تهمك الى حد بعيد .

السؤال الاول :

هل القول الشائع فى أن أغلب الرجال يفضـلـون الشـــقراوات له نصيب من الصحة :

الاجابة : هذا القول ليس له سند من الواقع أو الحقيقة ولتطمئن غير الشقراوات على مستقبلهن . وقد جاءت نتيجة الاستفتاء التى قمنا به كالاتى :

٤٣ ٠/٠ يفضـلـون صاحبات الشعر الكستنائى الغامق .

٢٣ ٠/٠ يفضـلـون صاحبات الشعر الاشقر أو الذى يميل الى الشقرة .

١٢ ٠/٠ يفضلون ذوات الشعر الاحمر أو الاســود الفاحم . أما البقية فلم يكن لهم رأى محدد ، هـذا وقد لاحظنا انه كلما تقدم الرجل فى السن كلما أصبح غير قادر على البت فى مثل هـذه الامور بل ويمكننا القول بانه عندما يتعدى الرجل الحلقة الثالثة من عمره تصبح كل النساء لديه سواء .



السؤال الثانى :

فى أى سن على وجـــه التحديد تزداد قابلية الرجل للزواج والاندفاع نحو تحقيق تكامله ؟

الاجابة : ان هذه القابلية تزداد فى فتـرتين معينتين فى حيـاة كل رجل . أما الفترة الاولى فهى التى تمتد بين سن العشرين والخامسة والعشرين وأما الفترة الثانية فتبـدأ فى سن الاربعين .. والشىء الغريب حقا هو انه

فى الفترتين نجد الرجل وقد سيطر على أفكاره نوع من الاحلام نطلق عليه (أحلام اليقظة) وهذه الاحلام فى العادة اذا زادت مع صاحبها تحولت الى مرض نفسانى يستلزم التحليل والعلاج .



السؤال الثالث :

ما الذى يجعل الرجل يتردد فى الاقدام على الزواج؟

الاجابة : ان أشد مايخافه الرجل بعد الزواج هو هذه الاشياء :

ا) اللسان الطويل وكثرة الثرثرة والنقد فى (المليان والفاضى) على حد سواء .

ب) الشكوى المستمرة من متاعب البيت والجيران وأولاد الجيران والخادم والبائع الخ ..

ج) اسراف الزوجة وتبذيرها فيما لا طائل منه لحياتهما المشتركة .

د) الانانية وحب الذات بحيث يدور تفكير الزوجة كله حول نفسها فقط .

هـ) العادات الشاذة التى تكون قد اعتادتها منذ الصغر .

السؤال الرابع :

ما هى الخصال التى يحبها الرجل فى زوجته ؟

الاجابة : ان الخصال التى يطلبها الرجل العادى ليست الاخلاص أو الجمال أو الجاذبية . انه يطلب من زوجته أولا وقبل كل شىء أن تكون « ست بيت » وان تشعره حين يعود الى منزله بعد العمل انه فى عش هادىء جميل فيه كل أسباب الراحة التى كان يحلم بها وهو أعزب . كذلك يطلب الزوج من الزوجة ان تكون فاهمه ومقدرة للمسئولية التى ألقيت على عاتقها نتيجة أنوثه الزوجة وصفاتها الاخرى من الامور ذات الاثر الفعال فى ايجاد الهناءه والحب .

السؤال الخامس :

فى أى سن تبلغ المرأة أوج جمالها بالنسبة للرجل؟

الاجابة : ان أغلبية الرجال تعتقد ان الفتيات بين سن العشرين والخامسة والعشرين يتمتعن بأكبر قسط من الجمال والجاذبية. وهناك نسبة قليلة تعتقد ان أحسن سن هو الذى يسبق العشرين بسنتين أو ثلاث سنوات . وعلى كل حال لقد أثبت البحث النفسى ان هذه المسألة تخضع لامزجة الرجال وشخصياتهم .

السؤال السادس :

ما درجة الذكاء التى يطلبها الزوج فى زوجته ؟

الاجابة : ثبت ان أغلب الرجال يطلبون فى نسائهم أن تكون درجة ذكائهن أقل قليلا من ذكائهم . وقد أثبت البحث الاجتماعى ان الرجل ينجذب أكثر وأكثر الى المرأة التى يستطيع أن يثبت عليها تفوقه . ان الرجل يميل فى العادة الى الزواج من الفتاة التى تقل عنه ثقافة .

السؤال السابع :

هل «المرأة» هى موضوع الحديث المفضل لدى الرجال عادة ؟

الاجابة : المعروف لدى أغلب النساء ان المرأة هى الموضوع المفضل لدى الرجال اذا تحادثوا . أما البحث العلمى فقد أثبت ان المرأة لا تحتل فى أحاديث الرجل ذلك المكان المتخيل أو المعروف . ان مشاغل الحياة تحتل المكان الاول اذا تحدث الرجل وأهم هذه المشاغل ما يتعلق بالمال . وبعد ذلك يأتى الحديث عن « الرجال الآخرين » . ثم يأتى الحديث عن النساء وأخيرا يأتى الحديث عن وسائل اللهو والتسلية الخ



السؤال الثامن :

ما هى الصورة المثالية للمرأة فى عقل الرجل ؟

الاجابة : ان الصورة المثالية للمرأة هى ان يكون طولها ٥ أقدام وخمس بوصات وان يكون وزنها متناسبا مع هذا الطول وأن يكون نظرها سليما أى لا تستعمل النظارات وان تكون ذات جاذبية وقوام متناسق ينبض بالحيوية . كذلك يجب أن تكون صريحة تجعله يحس بأنه فى امكانه الاعتماد عليها والثقة فيها ، وان تكون اجتماعية غير عنيدة .

السؤال التاسع :

ماذا يظن الرجال فى الزوجات اللائى يفتحن خطاباتهم دون علمهم ؟

الاجابة : بعض الازواج يتركون الامر يمر مرورا عابرا اذا اكتشفوه والبعض لا يتركه يمر على الاطلاق ان الازواج يعتقدون ان على الزوجة عدم التدخل فى مثل هذه الامور الصغيرة التى تعتبر من أدق الخصوصيات فلتدع الزوجة الخطابات تصل الى زوجها أولا وعليها بعد ذلك توجيه الاسئلة التى ترضى فضولها . وأكثر الازواج حساسية لمثل هذه المخالفة هم المتعلمون تعليما جامعيا كما ثبت فى الاستفتاء . أما أقلهم حساسية فهم هؤلاء الذين لم يتعلموا الا تعليما متوسطا أو أقل من المتوسط

قالت لي

هل تذكر صديقك ف .. الذى رسب فى امتحان شهادة اتمام الدراسة الابتدائية سنتين متواليتين فاضطر والده الى سحبه من المدرسة التى كان يتعلم فيها – ولم تكن سنه قد تجاوزت الرابعة عشرة – والحقه باحد حوانيت بيع امواس الحلاقة والمقصات وغيرها من التى نصادف الكثير منها أثناء تجولنا فى حى الموسكى والاحياء المجاورة له . لقد كان صديقنا يتقاضى من عمله هذا أجرا شهريا قدره جنيهان يعمل بهما يوميا من الساعة الثامنة صباحا الى التاسعة مساء .. ثم اشتعلت الحرب وانصلح حال التجارة وافتتح صديقنا لنفسه حانوتا فى نفس الحى ولم تنقض ثلاث سنوات حتى أصبح من الاثرياء الذين يملكون السيارات الفاخرة والعمارات الشاهقة..

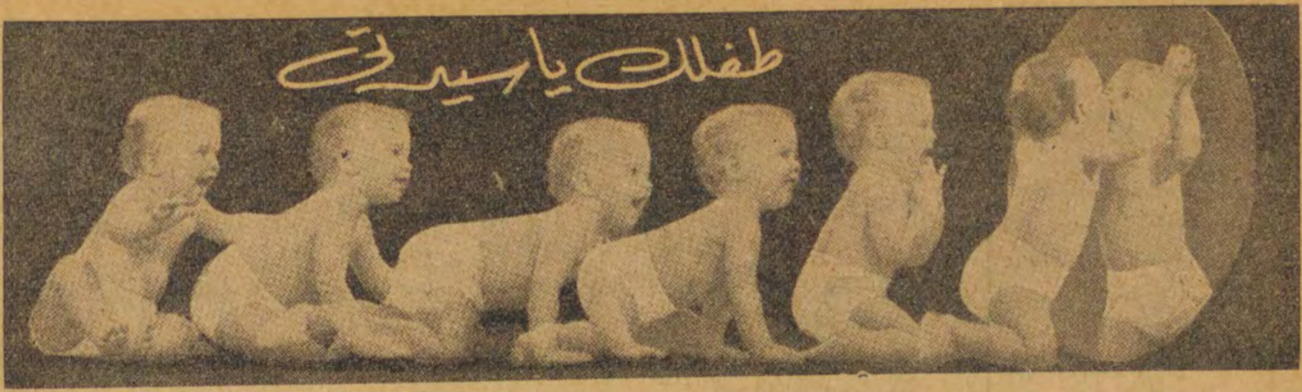
ثم تعال معى لنشاهد حالة زميله ع .. الذى نجح فى الابتدائية فالثقافة والتوجيهية ودخل الجامعة فنال دبلومها ولكنه لم يكتف بما حصل عليه من شهادات مصرية بل ذهب الى فرنسا حيث أعد رسالة دكتوراه وعاد الى وطنه ليعين بخمسة وثلاثين جنيها ...

.. ألست معى فى أنه أضاع وقته وشبابه فيما لا يجدى ؟!!

قلت لها

ان كل انسان يرى السعادة بمنظاره الخاص . وانى أؤكد لك أن صديقنا الدكتور لايقل سعادة عن زميله صاحب السيارات والعمارات . فكل منهما سعيد بثرائه ...

خليل صابات



يسود الاعتقاد بين الكثيرين ان انشاء ملاعب خاصة للاطفال يكلف مبالغ طائلة لا يستطيع رب العائلة المتوسطة الحال أن يتحملها . وهذا اعتقاد خاطيء . فقلة الموارد يجب أن لا تؤدى بحال من الاحوال الى حرمان الطفل بل مجموعات الاطفال من تهيئة وسائل اللعب المختلفة لهم ففي اللعب هناء الطفل وصحته . وهنا يتبادر الى أذهاننا سؤال : ما هى الاجهزة التى يحتاج اليها الاطفال لتقوى بها أبدانهم ... ويكتسبوا الثقة بأنفسهم .. وليفهموا ويمارسوا أساليب اللعب بروح ساذجة طيبة .

لقد واجهت هذه المشكلة ذات صيف وكان أول ما فكرت فيه اعداد صندوق للرمل فى مكان ظليل وجعلت حوله مقاعد صغيرة يجلس الاطفال عليها . لقد كنت أعلم ان الاطفال يحبون الرمل وحتى الخجولين منهم يفرحون به اذ انه يساعدهم على اطلاق العنان لخيالاتهم واخراج أشياء الى حيز الوجود . وقد أرضى صندوق الرمل أطفالى كل الرضى وجعلهم فى نشوة وسعادة ما كنت أحلم بهما .

وفكرت بعد صندوق الرمل فى الارجوحة الهوائية فالطفل يفرح بها أشد الفرح حين يعتليها فيتشبث بها سابحا فى الفضاء فى حركة بندولية بين ذهاب واياب . وبالفعل أدى به هذا التفكير الى انشاء أو الشروع فى انشاء عربة تحمل ثلاثة أطفال أو أربعة ويمكن دفعها وسحبها وتوجيهها . وقد زاد فرح الاولاد بها سواء منهم من ركبها أو دفعها .

كذلك وفرت للاولاد بعض الادوات الخفيفة الرخيصة مثل الحبال حتى يمارسوا لعبة « نط الحبل » وشده ومثل بعض الكرات .

اننى أنصح كل أم بعدم التدخل بقدر الامكان حينما يلعب الاطفال معا . أتركيهم يحلون خلافاتهم بأنفسهم ولا تشجعى الطفل أو الاطفال على سرد تفاصيل خلافاتهم

هذا ويجب أن تكون حفلات الاطفال بسيطة وقليلة قدر الطاقة ولتكن قبل كل شيء مؤلفة من مجموعات صغيرة من الاولاد مع ملاحظة ألا تكون هذه الحفلات سببا فى تغيير مواعيد الاكل والنوم للطفل . وقد تضفى زينات الموائد البسيطة على الحفل رونقا أخاذا ولذا فيجب الحرص على تزيين الموائد بمثل هذه الزينات البسيطة .

هذا ويبدى الاطفال فيما بين الثانية والرابعة ولعا فائقا باللعب التى تجر بخيط كالحصان والعربة أو السيارة أو القطار . كذلك نجد ان للدمى مكانا ملحوظا بين لعب الطفل الصغير ولكن يجب اختيارها بحيث تكون من المطاط أو من القماش المحشو بالقش .

اننا نذكر لك هذه الانواع من اللعب حتى يسهل عليك اختيار ما يناسب طفلك ويلائم سنه وميوله .

هذا ويجب على كل ام ان تزين غرفة طفلها ببعض الصور ويفضل منها ما كان ملونا ويمثل حيوانات مألوفة له أو جماعات من الاطفال يلعبون أو صورا توضح بعض الاغانى والقصص التى يعرفها ويرددها . وهذه الصور يجب وضعها على الحائط بحيث يسهل على الاطفال رؤيتها بوضوح وبحيث لا تكون أعلى من قامتهم أكثر من اللازم .

وأخيرا يستحسن ان تخصص الام مكانا لطفلها أو أطفالها يحفظون فيه لعبهم . وقد ثبت ان الرفوف المفتوحة أفضل من غيرها فى حفظ اللعب فان ترتيب اللعب فوقها أسهل من ترتيبها وهى فى صندوق أن تعود الطفل على وضع لعبة فى مكان خاص بها ينمى فيه صفات طيبة ... انه يتعود على عدم الاهمال .

أم مجربة

وسائد بالاورجاندى



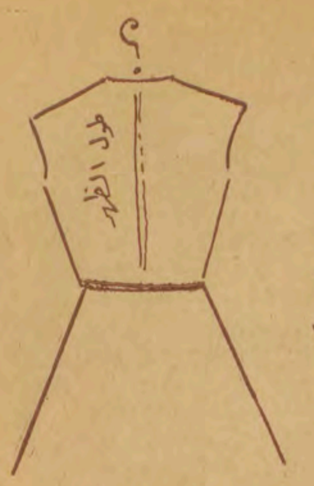
ان الوسائد المصنوعة من الاورجاندى تضفى على الغرفة جمالا وجوا هادئا كثيرا ما نكون في حاجـة اليـه

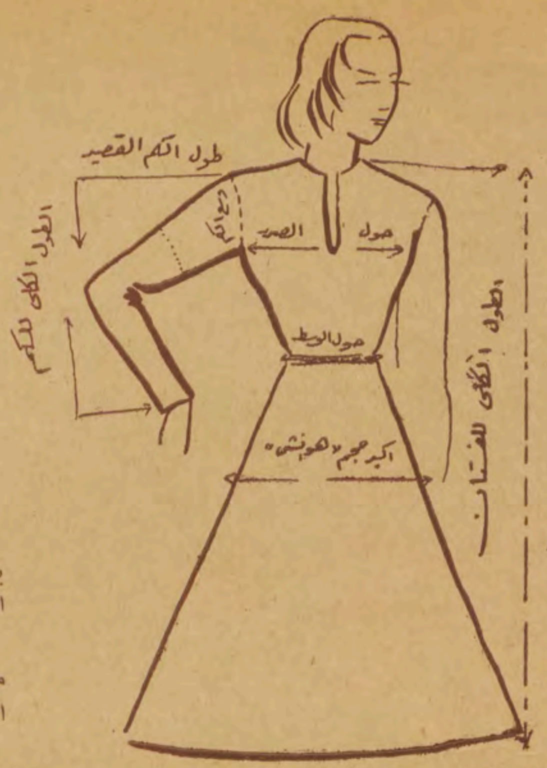
أن الانموذجين اللذين نقدمهما على هذه الصفحة مصنوعان من الاورجاندى القطنى الابيض . وقد حليا برسومات تمثل أغصان الشجر المطرزة بغرزة الفرع .

ويلاحظ أن برودرى الوسادة المستطيلة قد شغل بالخيط الرمادى الموشى بالفضة فيما يختص بالاوراق أما الازهار فقد شغلت بخيط السيكلامان .

والوسادة المستديرة حليت بافرع رمادية . أما الازهار فقد اشتغلت بالخيط البرتقالى أما البرواز فهو عبارة عن خطين أحدهما برتقالى والاخر رمادى









بنت النيل تصنع لك فستانك بـ ١٥٠ قرشاً فقط
مشروع قومي لتشجيع الأقمشة الشعبية
ساهمي في محاربة الاستعمار الاقتصادي
أقمشة رخيصة ومتينة تنتجها
شركة مصر للغزل والنسيج..

ان المعركة الكبرى التي نخوضها اليوم تستلزم روحا جديدة من التضحية والشعور بالقومية . والاستعمار في أطماعه ليست له أغراض سياسية فقط ولكن أغراضه تمتد الى كل الميادين وخاصة الميدان الاقتصادي ، وكلنا يعرف أن أول عمل قامت به انجلترا لمحاربتنا هو امتناعها عن شراء القطن المصري .

ولهذا السبب تقدم لك مجلتك « بنت النيل » مشروعها الوطني الاقتصادي الذي يتيح لك الحصول على الفستان المنشورة صورته على هذه الصفحة بمبلغ ١٥٠ قرشا فقط .

أكتبي الى مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل – تليفون ٤٩٦٦٨ – ٤٠٦٨٤ بحيث تشمل كتابتك المعلومات التالية :

١ ـ نوع القماش يكون الاختيار بين ا) سادة .. ب) مطبوع .

٢ اللون : يكون الاختيار بين ا) الاحمر ب) الازرق ج) الاخضر

٣ ـ المقاسات : ترسل المقاسات الى المجلة حسب الطريقة المنشورة على هذه الصفحة مع ملاحظة الدقة في أخذها .

٤ ـ الثمن : ارفقي بالمقاسات حوالة بريدية أو شيكا باسم مجلة بنت النيل بمبلغ ١٥٠ قرشا « ثمن الفستان جاهزا بكل تكاليفه»

٥ ـ اكتبي على المظروف « فساتين بنت النيل » .. سيصلك الفستان جاهزا بعد اسبوعين من تاريخ وصول الحوالة البريدية .

٦ ـ لا تنسى أن تكتبي اسمك بالكامل وعنوانك واضحا داخل المظروف .

طريقة أخذ المقاسات :

١ ـ كلفي صديقتك او احدى قريباتك بأخذ مقاسات جسمك بالطريقة الاتية ولاحظي أن تكون المقاسات المأخوذة مستريحة .

٢ ـ حول الصدر ، وطريقة ذلك أن تمرري شريط المقاسات (المتر) على عظمتي الظهر ثم تحت الابط على أبرز جزء في الصدر وتكون المقاسات مستريحة .

٣ ـ حول الوسط : وذلك بأن يقاس حول أدق جزء في الوسط .

٤ ـ طول الظهر « ويؤخذ من العظمة الخلفية للرقبة الى الوسط .

٥ ـ مقاسات أكبر حجم : « ويؤخذ بأن يمرر شريط المقاس حول أكبر حجم في جسمك (هونش ـ الارداف) ولاحظي أن يكون المقاس المأخوذ هنا واسع نوعا .

٦ ـ الطول الكلي للفستان « وذلك بأن يؤخذ ابتداء من الكتف عند الرقبة الى الطول الذي ترغبينه .

٧ ـ طول الكم : « وذلك بأن تثني ذراعك على صدرك في زاوية قائمة ثم خذي المقاس من خلف الذراع مبتدئة بوسط الشريط من فوق عظمة الكتف الخلفية ويمر الشريط على عظمة الكوع الى راحة اليد ويكون ذلك طول الكم الطويل .

وفي الكم القصير خذي المقاس لغاية الطول الذي ترغبينه

٨ ـ سعة الكم « وفيها يمر الشريط من تحت الابط الى أتخن جزء في ذراعك وذلك في الكم الطويل والقصير .

٩ ـ سعة الاسورة: وذلك فقط اذا كان الكم طويل وله اسورة « ويمرر الشريط حول الرسغ » .



من غلاف بنت النيل

بدات بيوتات الازياء الايطالية تغزو الاسواق الاوروبية والامريكية . وها نحن أولاء نقدم على هذه الصفحة نفس الثوب المنشور على الغلاف وهو عبارة عن فستان من قطعتين ويلاحظ أن الجاكيت التى ترتدى فوقه بدون أزرار وهو يستعمل فى الماء عندما تهبط حرارة الجو . الياقة مربعة بديكولتيه .



الى اليسار : الفستان وقد خلعت صاحبته الجاكيت

ثلاثة أثواب للسهرة



اهتمت بيوتات الازياء فى لندن بأثواب السهرة وهاهى ذى تقدم لنا هذا الثوب المصنوع من الفوال والحرير وقد حلى برسومات طعمت بالترتر والخرز . ويلاحظ ان الكورساج غاية فى الضيق بحيث يثبت على الصدر بدون حمالات . أما الجونيلة فقد اتسعت عند الخصر وازداد اتساعها الى ان لامست سطح الارض



وهذا ثوب آخر للسهرة قدمه أحد بيوت الموضة اللندنية هذا الموسم وهو من الحرير الابيض الموشى بالترتر الصغير . ويمتاز الثوب بالضيق من أعلاه الى أسفله . فالكورساج ضيق ولكن ضيقه مقبول وقد ثبت بحمالتين ضيقتين . والخصر ضيق الى حد ما كذلك الجونيلة التى يصل ذيلها الى الارض



ان ثوب السهرة هذا من ابتكار احد محال الازياء الكبرى بلندن . ويلاحظ أن الكورساج ضيق وبدون حمالات . أما الجونيلة فضيقة عند الخصر ثم تبدأ فى الاتساع رويدا رويدا الى أن تصل الى الارض . وقد ارتدت صاحبته قفازا طويلا مكشكشا يصل الى ما فوق المرفق

الحرير وآلاف الأزهار



انتشر استخدام الاقمشة المشجرة انتشارا لا مزيد عليه فى باريس هذا الموسم وها هى ذى محلات بالنسياجا تقدم ثوبا من الحرير المطبوع بازهار صفراء على قاعدة سوداء . ويلاحـظ أن الحزام عريض وهو مـن الجلد الشامواه الاسود وقد وضع تحت الخصر بقليل . أما القبعة فمن القش الاسود الخفيف





ثوبان تواليت من الحرير الصناعى المشجر
الثوب الذى الى أعلى باكمام تصل الى ما فوق
المعصم وبجونيلة واسعة . أما الثوب الذى
الى اليسار فهو باكمام جابونيز وبجونيلة ضيقة
ويحيط به حزام من القماش نفسه



الحرير وآلاف الأزهار



ثوبان تواليت هما آخر ما ابتكره صانعو الازياء بباريس . الاول الى اليمين بياقـــة مربعة ديكولتيه وجونيلة واســـعة بكلوش . امـا الفستان الاخر فهو من قماش مطبوع واكمام قصيرة تصل الى ما فوق المرفق . القبعة من القش الخفيف وبحافة عريضة





فوق : فستان يقدمه مانجان موشى بالاسود والازرق . الحزام أسود من الجلد العريض .

الى اليسار : ياقة كبيرة درابيه من الاورجاندى البيج على ثوب من الحرير الابيض المطبوع بالبيج والاسود تصميم جاك هايم .



من شواطىء الريفييرا

اطلق جاك هايم على هذا الثوب اسم «تروبيكال» اى منطقة المدارين وهو عبارة عن لباس للبحر من قماش قطنى بيكه اسود بجونيلة على شكل نحلة من قماش البيكيه الابيض المطبوع بالاسود . ويلاحظ أن التوربان من نفس قماش الجونيلة



لقد أطلق مبتكر الازياء المشهور بيير كلارانس على هذا الثوب أسم «سيلفى» وهو من التافتاه الشانتونج الجونيلة بأزرار مستديرة موضوعة بالورب . الاكمام متوسطة الضيق والياقة بقلابة رفيعة على هيئة مثلث



بلوزة مبتكرة من الاورجونزا الابيض وقد حليت ياقتها الديكولتيه العريضة بلون غامق كذلك الازرار وأساور الاكمام . أما الجونيلة فهى ضيقة وقد فصلت من نفس قماش الاساور والياقة والازرار





ان فصل الصيف فى حاجة الى ثياب تتفق ومطالبه وهاهم مبتكرو الازياء بباريس يقدمون هذا البول أوفر الخفيف المصنوع من الجرسيه المحلى بنقوش . الياقة ضيقة تحيط بالرقبة والاكمام قصيرة والجونيلة ضيقة



كل شيء للصيف ..!!

جاك فاته





سكيابارللي

جاك فاته



كريستيان ديور



جاك فاته : (انظرى ص ٣٦ والصورة التى فوق هذا الكلام) انسامبل من القماش ذى المربعات السوداء والبيضاء أو الزرقاء . ويلاحظ انه عبارة عن كورساج من البيكه الابيض يحلى ديكولتيه البوليرو . أما المعطف فهو من طراز الكارديجان وقد حلى بالكوت الابيض .

كريستيان ديور : انسامبل المصيف يرتدى فى القطار او العــربة . ويلاحظ أنه من قماش قطنى رمادى . وهناك جيبان على الجونيلة شبيهان بجيبى المعطف .

سكيابارللى : انسامبل من قماش منقط بنقط بيضاء على قاعــدة سوداء يرتدى لبعد الظهر . وقد لفت الانظار هذه البلوزة الكروازيه الدرابية من البيكه الابيض .

كل شيء للصيف ..!!



جان ديسيس : يقدم هذا الانسامبل من لونين وهو مصنوع من قماش البوبلين . البلوزة من اللون الكحلى فيها ديكولتيه خفيف . أمـــا الجونيلة فهى من اللون الطحينى



هل تريـــدين التريض على شاطىء البحر عند غروب الشمس ؟ ارتدى اذن هذا البـول اوفر المخـــطط بالابيــض والكحلى وهذه الجونيلة الرمادية البسيطة انها تحول بينك وبين البرد



مارسيل روشاه : كورساج بدون اكمام من الجرسيه القطنى الابيض بديكولتيه مربعة . اما الجونيلة فعريضة وقد طبعت عليها ازهار صغيرة . الحزام درابيه من الحرير الابيض



لايام الصيف الحارة جونيلة من الفانلة وبول أوفر خفيف جدا ابيض الياقة محلاة بالكحلى . الاكمام قصيرة . الفولار ابيض رسمت عليه نجوم زرقاء . تصميم كوريجان لوزور

ما رايك فى هذا الثوب ؟ انه عبارة عن قطعتين شمزيت من الجرسيه السادة وجونلة من التيل المطبوع





ثوب آخر ابتكرته باريس لصيف هذا العام ويمتاز بديكولتيه يتسع ليحيط بالكتفين . الاكمام قصيرة والحزام رفيع من الجلد اللماع الاسود ←



فستان للصباح ويمكن ارتداؤه لبعد الظهر . وهو يمتاز بياقة مقفولة تفتح وتغلق حسب الحاجة الخصر ضيق بدون حزام

فستان تواليت . الجزء الاعلى من قماش داكن حلى عند
الصدر بقماش من نفس لون الجونيلة العريضة



الى البلاج



لباس للبحر من قماش الاستكس
الاسود المحلى بجيبين عليهما
شريط ابيض أمـــا الفوطـة
فتتألف من عدة الوان



لباس مبتكر للبحر وللشاطىء
وهو عبارة عن مـــايوه أسود
يرتدى تحت سترة بدون اكمام
بدوائر صفراء





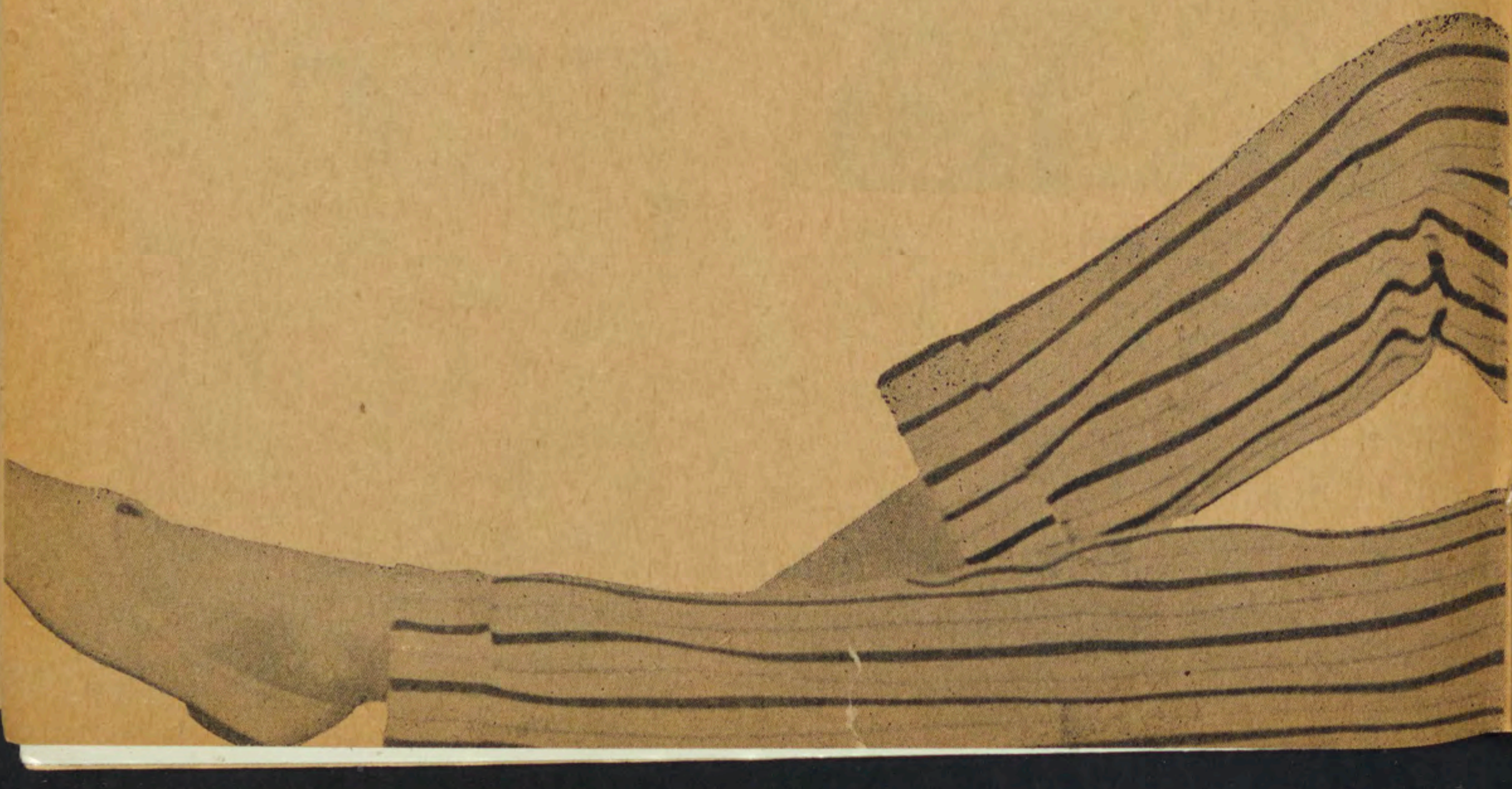
طقم للشاطىء يتكون من ثلاثة اجزاء : شورت وجاكيت بدون اكمام من التيل المقلم بالابيض والازرق ومايو كحلى



مايو من الساتان اللاستكس اصفر فاقع . الديكولتيه محلى بقلابات صغيرة . وله حمالات توضع عند السباحة



شورت من القطن الازرق ومارينيير من التيل المقلم بالابيض والازرق ضيقة عند الرقبة والمعصم



ان الخطوط هى موضة الموسم على الشاطىء . وهذا بنطلون من الفانلة المقلمة بالرمادى يلبس مع قميص كلاسيك من القطيفة المضلعة صفراء اللون

بدون حيليه ..!

ثوب مبتكر للصيف الكورساج ضيق والجونيلة واسعة . القماش مطبوع بالوان مختلفة





ثوب تواليت الياقة بديسكولتيه يحيط بالكتفين . الكورساج ضيق وكذلك الخصر . أما الجونيلة فمتسعة ويصل ذيلها الى الارض

ثوب للسهرة من القماش الابيض . الكورساج ضيق ببراتيل يحيط بالرقبة من خلف . الخصر ضيق والجونيلة عريضة







البيكه والشيت لأطفالك..

ان البيكه والشيت الابيض هما خير قماش لعمل ملابس الاطفال فى فصل الصيف ولاشك فى أنك تحبين تفصيل هذه النماذج كما يمكنك أن تعملى البرودرى المرسوم عليها **بواسطة ماكينات الخياطة «سيجما» وبمساعدة الارشادات المجانية التى يقـــدمها لك توكيل هذه الماكينات تحت اشراف الاستاذ مصطفى طلعت :**

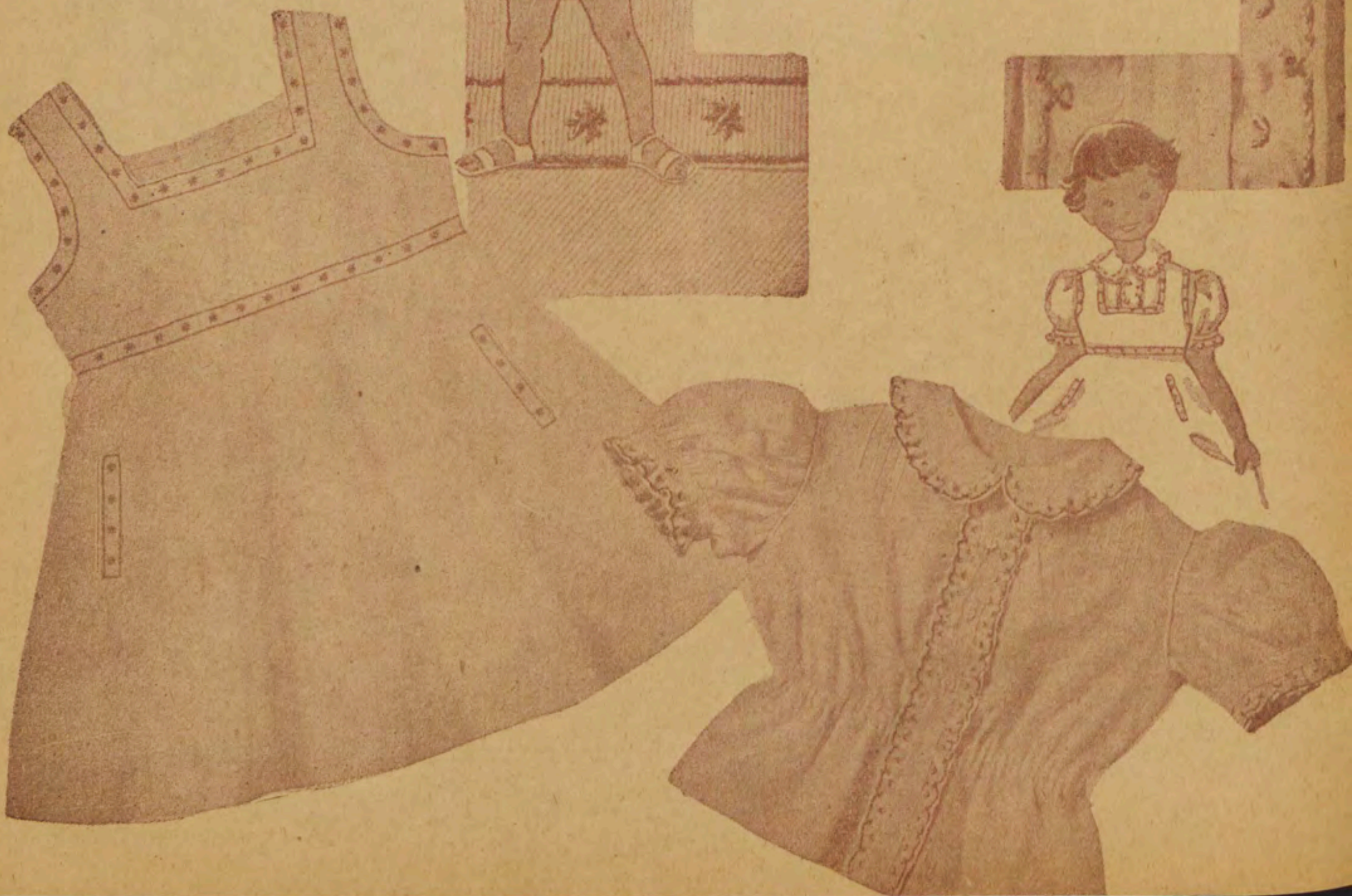
ان الانموذج الاول لطفل فى سن الثانية وقد صنع البرودرى على هيئة زيجزاج بصفين محصور بخطين افقيين وقد نفذ البرودرى بغرزة الفرع .

والفستان لطفلة فى ســــن الثالثة مصنوع مــن البيكة الابيض . وهو يرتدى مع بلوزة من الشيت ان برودرى الفستان على هيئة جالون ويلاحــظ أن الديكولتيه مربع . ويشتغل البرودرى بغرزة الفرع وهو عبارة عن نجوم صفيرة مكررة حول فتحة الرقبة وفتحة الاكمام والخصر والجيبين . ويقفل الكورساج من الظهر بازرار وعراوى .



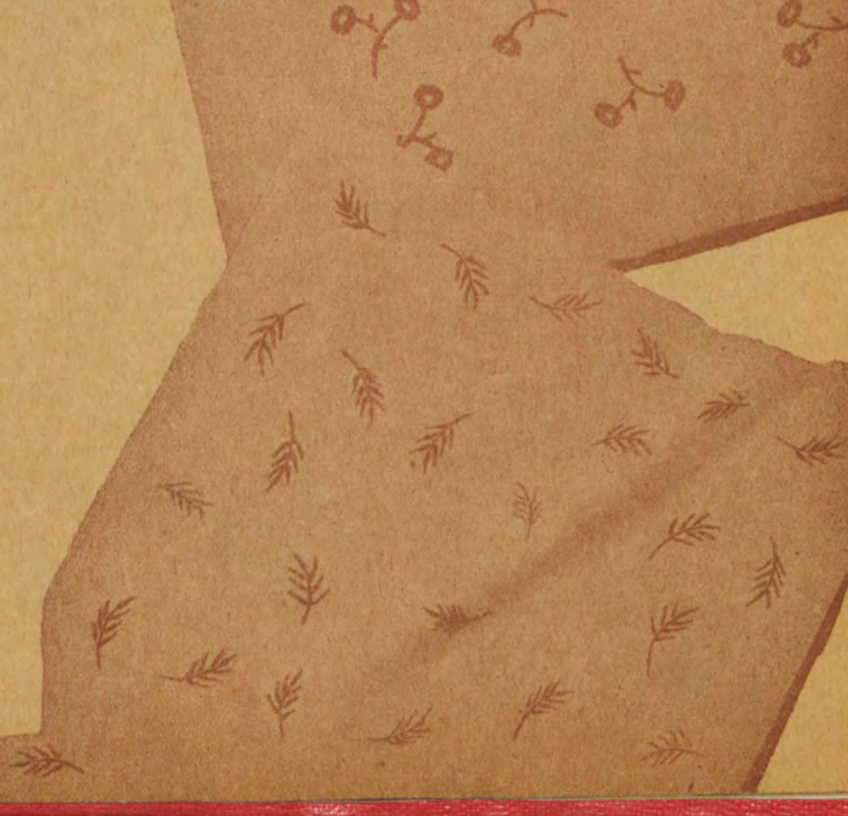
ماكينات "سيجما"

معروضة بمحلات الطوبجى
امام جريدة الاهرام



زخرفي مائدتك





ما أجمل هذه المفارش الصغيرة المحلاة بمجموعة من الازهار المختلفة الالوان والاشكال · لقد صنعت من التيل السميك الاسمر · وهى مربعة الشكل يبلغ طول ضلعها ٧٥ سم · ولسنا فى حاجة الى أن نعلمك طريقة تفصيلها فهى فى غاية السهولة · أما الرسم نفسه فهو لا يتطلب منك عناء ويمكنك تنفيذه بنفسك دون أن تلجئى الى أحد الرسامين لتنفيذه · ارسميه أولا على ورقة عادية ثم ضعى تحتها ورقة كربون وقومى بنقلها على قطعة القماش نفسها بحيث تظهر الازهار أو السنابل كأنها قد ألقيت هنا وهناك بدون أى نظام · اختارى لازهار المفرش الاول الازرق والاحمر والاخضر · أما المفرش الثانى فلتكن احدى زهراته حمراء والاخرى زرقاء · كذلك المفرش الثالث · واختارى للسنابل الاصفر والاحمر والازرق والاخضر ·

بنت النيل

فى شئون منزلك

ازالة البقع من على المشمع

س ـ كراسى حجرة المائدة مكسوة بمشمع لونه اصفر فاتح اتسخ أحد هذه الكراسى فنظفته بقطعة قماش مبللة بالماء والصابون فلم ينظف ولا زالت آثار البقع والقذارة ظاهرة فما هى الطريقة الصحيحة لتنظيف هذه الكراسى ؟

ج ـ ادعكى موضع القذارة بقطعة قماش لينة مغموسة فى زيت التربنتينا بحركة دائرية من الخارج للداخل حتى تزول البقعة . ثم لمعى المشمع بدهنه بقليل من ورنيش الاثاث السائل المكون من ملعقتين كبيرتين من زيت البذرة ومثلهما من زيت التربنتينا ، وملعقة واحدة كبيرة من الخل ومثلها من الاسبرتو ، اخلطى الجميع فى زجاجة ورجى المزيج جيدا قبل استعماله . ادهنى بهذا الورنيش جلد الكراسى ويترك عليه مدة عشر دقائق ثم لمعيه جيدا بفوطة جافة ناعمة .

ازالة البقع من على البراويز المذهبة

س ـ توجد بقع سوداء صغيرة أظنها آثار وقوف الذباب فوق البراويز الذهبية الموجودة بحجرة الصالون وأخشى لو مسحتها بالماء أن يفسد اللون الذهبى فكيف أنظفها ؟

ج ـ نظفى البراويز المذهبة دائما بتنفيضها أولا بخرقة ناعمة لازالة الاتربة ثم ادعكى برفق جدا موضع بقع الذباب بقطعة قماش مغموسة فى ماء البصل وطريقة عمله هى أن تحضرى كمية من قشر البصل « القشرة الصفراء الخارجية » وضعى فوقها من الماء ما يكفى لتغطيتها ثم ارفعيها على النار واتركيها تغلى حتى تحصلى على ماء لونه ذهبى وهذا الماء استعمليه فى تنظيف وازالة بقع الذباب من على البراويز المذهبة ، ثم جففى موضع البقعة جيدا ولمعيها بفوطة جافة أو بقليل جدا من الزيت الحلو ثم لمعيها .

غسل الستائر المركيزت :

س ـ أرجو ارشادى عن الطريقة الناجحة لغسل ستائر حجرة الصالون المركيزيت ولونها لبنى فاتح ويوجد بطرفها الاسفل فرانش حرير :

ج ـ انزعى الستارة أولا من على الشباك ونفضيها من الاتربة . ثم انزعى منها الحلقات المعدنية « الدبل » . اشطفيها فى الماء البارد ثم اغسليها فى ماء دافىء ومذوب صابون مع دعكها برفق بين راحتى يديك واجتنبى الدعك الشديد سواء باليد أو بدعك الصابون عليها لان ذلك يسبب تباعد النسيج عن بعضه . اعصريها بالضغط بين يديك ثم اغسليها مرة ثانية حتى تنظف ، اشطفيها فى ماء فاتر ثم فى ماء بارد . ولكى تعيدى الى القماش صلابته ضعى الستارة فى ماء بارد مضافا اليه قليل من ماء الصمغ ولاحظى عدم وضع الاهداب « الفرانش » فى الصمغ حتى لا تتصلب . ثم اعصريها برفق وتنشر بعيدا عن الشمس وتكوى وهى منداة بمكواة متوسطة الحرارة ولاحظى عدم مطها أثناء الكى حتى لا تفقد شكلها اذا أردت حفظها فاطويها بين أفرخ من الورق الشفاف حتى لا تتكسر وتحفظ فى الدولاب لحين الرغبة فى استعمالها .

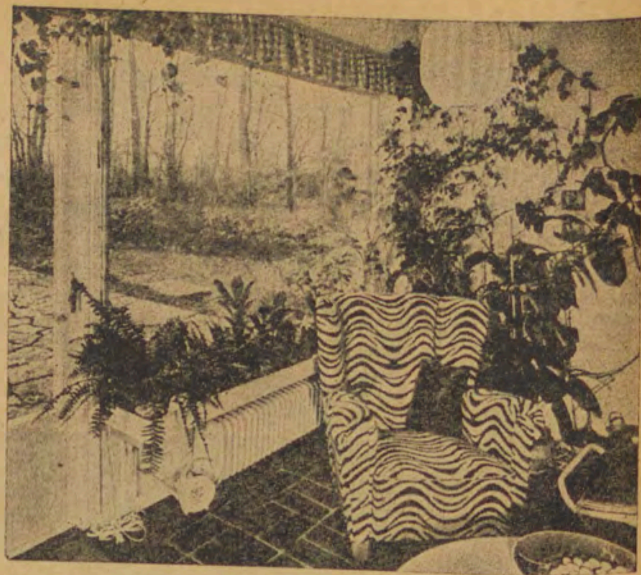


غرفة الجلوس وطرق تأثيثها المختلفة ..

غرفة الجلوس هى الغرفة التى نمضى فيها عادة معظم أوقاتنا حين نكون فى المنزل هى الغرفة التى نستقبل فيها أصدقاءنا والتى نطالع فيها كتبنا ونتصفح جرائدنا ومجلاتنا · هى الغرفة التى تغرينا بالبقاء فى المنزل وتغرى أصدقاءنا بالتردد علينا كلما سنحت لهم الفرصة · هى بالاختصار محط أنظار أفراد الاسرة جميعا لانها المكان الذى يجتمعون فيه ويتناقلون الاخبار ويتشاورون فيما يعرض عليهم أو على بعضهم من المشكلات ·

لقد اخترنا لك كأنموذج هذه الغرفة وتتألف من مكتب من طراز انجليزى وضع عليه اناء من الازهار الطبيعية أو الصناعية وحلى الحائط فوقه بلوحة زيتية لمنظر طبيعى · كما وضع على رف المكتب الاعلى تمثالان صغيران لحيوانين والى جانب ذلك المكتب لم تر ربة المنزل مانعا من وضع هذه الكنبة أو الشيزلونج المغطاة بالقطيفة · انها تصلح كسرير ان دعت الحاجة الى ذلك وقد وضعت عليها وسادة مربعة ليستند عليها من لا يريد الاستلقاء· وعلق على الحائط فوقها لوحة أخرى ملونة بالزيت أو الاكواريل لفتاة · ويلاحظ أن هذا البرواز أصغر من سابقه وأوطى منه · أما النافذة فقد حليت بستارة من الكريتون تفتح وتغلق حسب الطلب ووضع على حافتها حوض زرع من الذى يعيش فى الظل ولا بأس من أن يوضع الى جانبه بعض الاوانى الخزفية · وفى أسفل النافذة جهاز التدفئة المركزى وقد شاع استعماله فى مصر وبعض البلاد العربية فجلبته الفنادق وزودت به العمارات الحديثة · وأمام النافذة فى منتصف الغرفة تقريبا وضعت هذه المائدة المستديرة ذات الارجل الثلاث وحليت بمفرش صغير عليه زهرية من البنور والى جانبها علبة جميلة للسجاير وطقطوقة · والى يمين النافذة علقت صورتان صغيرتان الواحدة تحت الاخرى ووضع الى جانبهما كونسول بعده أرفف مختلفة الاشكال حليت بعدد من البيبلوهات الصغيرة المصنوعة من الخشب أو الخزف · والى يمين هذا الكونسول يوجد فوتيل وثير منجد · وغطيت بعض أرضية الغرفة بالابسطة ذات الالوان الداكنة · ويلاحظ أنه على الرغم من عدم وجود قطعة





أثاث واحدة حديثة فان الغرفة جميلة لا تشوبهـا شائبة .

والصورة الثانية من الصفحة الاولى تمثل ركنا آخر غاية فى الاهمية يمكن استخدامه للاكل أو للجلوس انه عبارة عن نافذة عريضة تستغرق أحد حوائط الغرفة الاربعة . وحلى أعلى النافذة بالنبات المتسلق . أما القاعدة فقد وضع عليها مجموعة كبيرة من نباتات الظل المختلفة . وركب تحت تلك القاعدة جهاز التدفئة الذى سبق التحدث عنه . وحلى الحائط ببروازين متوسطى الحجم لرسمين ملونين بالزيت أو الاكواريل ويلاحظ أن الارضية من الباركيه اللامع والمائدة مستديرة يمكن تكبيرها ان دعا الامر الى ذلك وقد وضع عليها آنية للازهار وحولها أربعة كراسى من طراز مبتكر .

وهذا ركن ثالث يمكن أن نطلق عليه اسم حديقة الشتاء . ويلاحظ أن النافذة زجاجية تستغرق الحائط طولا وعرضا ويمكن فتحها أو غلقها عند الحاجة وحسب الجو . وقد حلى أسفل النافذة بنبات الظل وأعلاها بنبات متسلق . أما الشمس فيمكن حجبها بستار حديث من الخشب المقوى وقد كثر استعماله فى مصر وهو يحل اليوم محل الشراعات الخشبية . وأثثت الغرفة بعدد من الفوتيات صفت حول مائدة مستديرة واطئة .

والصورة الرابعة أنموذج آخر لغرفة جلوس طابعها البساطة والجمال البعيد عن التكلف . ويلاحظ أن فى الغرفة نافذتين علق عليهما ستاران ووضع على رف الاولى اناء للازهار . أما النافذة الثانية فقد سدت بمنضدة صغيرة وضع عليها صورتان لبعض أفراد الاسرة وحليت بشمعدانين من الفضه واناء للازهار ووضع تحت النافذتين جهاز التدفئة . أما الحائط الذى يقع بين هاتين النافذتين فقد شغل بكنبة تسع ثلاثة أشخاص وبمقعد مستدير منجد وبأربع لوحات ذات أحجام مختلفة . ووضع أمام الكنبة منضدة واطئة عليها بعض المجلات المصورة وعلب السجاير وما اليها . أما الارضية فمن خشب الباركيه اللامع وقد غطى بعضها بالابسطة .

ان البساطة ياسيدتى هى طابع هذا العصر . وان هذه الغرف المختلفة لا يتطلب تأثيثها أكثر من أن تكونى ذواقة ولا نخالك الا كذلك .



رياضة سهلة



١ ـ ليس هناك اسهل من هذا التمرين . اننا لا نطلب منك اكثر من أن تقفى على هذا السلم وتستندى الى الدرابزين بيدك اليسرى وان ترفعى يدك اليمنى الى أعلى كما هو مبين فى الصورة . ارفعى ساقك اليمنى الى جانب حتى تصل الى مستوى الخصر ثم اخفضيها . اعيدى الكرة ثمانى مرات لكل ساق مع عكس الاتجاه طبعا .



٢ ـ هذا التمرين بسيط للغاية وهو يفيد الخصر كل الفائدة . قفى أمام الدرابزين بحيث تلتصق الساقان به . انثنى الى خلف بحيث تصل رأسك الى مستوى الخصر . عودى الى وضعك الاول وكررى التمرين عشر مرات . ويلاحظ ان هذا التمرين لا تكتمل فائدته الا ان حرصت على عدم تحريك جسمك او ثنى ركبتيك





٣ ـ استلقى على ظهرك ثم حاولى أن ترفعى جسمك بيديك وقدميك مقلدة بذلك الكوبرى . انه تمرين شاق للغاية ولكن فى وسعك القيام به ان طلبت الى صديقة ان تضع يدها تحت خصرك . امددى ذراعيك وساقيك ما استطعت الى ذلك سبيلا . لا تيأسى ان اخفقت مرة واثنتين وثلاثا

٤ ـ ان هذا التمرين يقتضى منك خفة ومهارة . قفى معتدلة ثم ارفعى كعبيك . وحاولى أن تلمسى بظهر قدمك ، رأسك من الخلف كما هو ظاهر فى الصورة . سوف تقولين ان التمرين شاق لا يمكن تنفيذه هذا صحيح ولكن لو كررت تلك الحركة يوميا لمدة شهر وصلت الى ما ترغبين



٥ ـ استندى بيديك الى قطعة اثاث . شدى ساقيك جيدا . وارفعى اليسرى الى أعلى محاولة ان تلمسى بها رأسك . ان هذه العملية تحتاج منك الى صبر وأناة . اخفضى ساقك وارفعى الاخرى محاولة عمل نفس الحركة التى قمت بها بالقدم الاخرى . كررى التمرين خمس مرات لكل ساق



٦ ـ اركعى على ركبتيك وضعى يديك على خصرك كما فى الصورة . وليكن جذعك مستقيما . ميلى به بعد ذلك الى خلف من عند الخصر . عودى الى وضعك الاول . كررى هذا التمرين عدة مرات . واحرصى على عدم تحريك ساقيك او قدميك لكى تاتى الحركة بالنتيجة المرجوة ان هذا التمرين يجعل خصرك نحيلا ويفيد الفخذين والعنق

هل تتمتعين بشخصية قوية ؟

ليس من الضرورى أن تكونى جميلة أو ذكية حتى تكون شخصيتك قوية. كما أن الوسط الاجتماعى الذى تعيشين فيه والثراء الذى تتمتعين به لا دخل لهما اطلاقا فى الحكم على شخصيتك .

قد يولد الانسان ومظاهر الشخصية القوية المتكاملة بارزة فيه . وقد لا تظهر شخصية الانسان الا بعد أن يمضى من عمره سنون كثيرة وعلى كل حال فاهم عنصرين يجب أن يتوافرا لكل ذى شخصية قوية هما : (الصحة الحسنة) ثم (سرعة الخاطر) .

وهناك من يعرف انه يتمتع بشخصية متكاملة . ولكن الاكثرية لم تحاول أن تعرف نفسها بنفسها ... وهذه فرصة نقدمها لك فحاولى أن تستغليها بأن تعرفى نفسك ..



١ – الى أى هذين العاملين ترجعين نجاح المرأة :
ا) المظهر الخارجى .
ب) المقدرة والكفاية .
٢ – هل كان فى امكانك الحصول على جوارب النايلون فى فترة الحرب :
ا) عن طريق معارفك من ذوى النفوذ
ب) بمجهودك الشخصى ومثابرتك .
٣ – أى هذه الحلول تفضلينها فى علاج أمور حياتك :
ا) الحلول الوسطى .
ب) الحلول الحاسمة .
٤ – لو قابلت صديقة فقيرة كانت زميلة لك فى المدرسة فى حفلة ساهرة هل :
ا) تتجنبين لقياها ؟
ب) تساعدينها على الاندماج فى الجو الجديد ؟
٥ – أنت معرضة :
ا) للخجل بسرعة .
ب) للقلق لاتفه الاسباب
٦ – الى أى هذه الاسباب يرجع النجاح فى الحياة :
ا) الحظ .
ب) العمل .
٧ – أى هذه الهدايا تفضلين:
ا) القراءة والاستماع الى الراديو ؟
ب) التحدث مع الاصدقاء؟
٨ – هل كان لك فى حياتك المدرسية :
ا) نشاط اجتماعى رياضى ؟
ب) نشاط دراسى فقط؟
٩ – لو ترك لك الخيار بين:
ا) العمل الحر .
ب) والوظيفة . فأيهما تفضلين ؟
١٠ – هل تخافين اذ تركت:
ا) وحيدة .
ب) فى الظلام .
١١ – الى أى هذه العوامل ترجعين نجاح الممثلات فى التمثيل :
ا) المقدرة والتمرين .
ب) الموهبة والدعاية .
١٢ – هل يحب الرجل المرأة لانها :
ا) جميلة .
ب) تستطيع أن تدفعه الى الامام .

الاجابة الصحيحة

١ – المقدرة والكفاية .
٢ – المجهود الشخصى والمثابرة .
٤ – أقدم لها المساعدة للاندماج .
٥ – ليست لى أى قابلية لهذه الامور .
٦ – العمل .
٧ – الاندماج مع الاصدقاء
٣ – الحلول الحاسمة
٨ – نشاط اجتماعى رياضى
٩ – العمل الحر
١٠– لا أخاف
١١– المقدرة والتمرين
١٢– تستطيع أن تدفعه الى الامام .

التربية النظامية

تبدأ التربية النظامية فى البيت، فهو المعهد الاول الذى يتخرج فيه النشء ، ونحن اذ نعود الطفل منذ نشأته الاولى النظام فى حياته فان يشب محبا له ، ويصبح النظام طبعا من طباعه ، يتأثر به فى كل عمل يزاوله !..

ومن مبادىء التربية النظامية أن نعود الطفل كيف ينسق ملابسه ، وكتبه ،وأدواته ، وكيف يحافظ على هندامه ، ونظافته ، ونظافة حجرته .. فالطفل الذى يتعود القاء المهملات على أرض غرفته لن يحجم عن القاء المهملات فى الطريق العام ،ومن شب على شىء شاب عليه ..

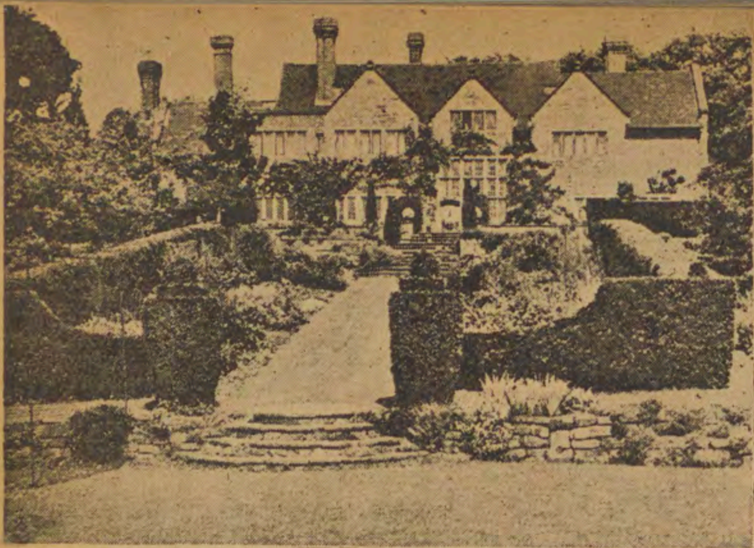
ان هذا الرجل الفوضوى الذى لا يعرف النظام فى حياته لو رجعنا الى تاريخه القديم لوجدناه فى طفولته فوضويا ، لا يؤمن بشىء اسمه النظام ، لانه لم يتعوده !..

أعرف رجالا شاركونى الدراسة الابتدائية ، فكان منهم التلميذ المتمسك بالنظام والدقة فى عمله ، والنظافة فى أداء واجباته .. وكان منهم التلميذ الفوضوى .. ورغم انقضاء تلك السنين الطوال فانني كلما التقيت بأحد منهم اليوم ، وقد بلغوا مبلغ الرجال ، تطالعنى فيه صورة طبق الاصل لما كان عليه فى صغره .. وهو تلميذ بالمدارس الابتدائية !!

ونحن – الآباء والمربين – مطالبون بتربية أبنائنا تربية نظامية ، تجعل منهم رجالا يقدسون النظام ، ويتخذونه مبدأ لهم فى حياتهم المستقبلة

فلنبدأ بالبيت .. ننشطه .. وننسقه .. ونهيىء لابنائنا الحياة المنظمة، فهذا هو الاساس الاول للتربية.. والتعليم !!

عيسى متولى





حديقة المنزل

الخضرة والماء والوجه الحسن يذهبن الحزن أى أنهامجتمعة تهدىء الاعصاب وتريح النفس مما تلاقيه من متاعب الحياة — وما أحوج الزوج الذى يشقى طول يومه يكد ويتعب في سبيل تحصيل قوته وقوت أولاده وزوجه — ما أحوج هذا الى تهدئة أعصابه بل وتجديدها — فجمالك ياسيدتى وحسن هندامك وبشاشتك وحسن تنسيق عشكما الصغير وهو تلك الشقة السكنية المكونة من حجرات معدودات كل أولئك يزيل عن زوجك كده وتعبه .

ولقد تنبهت الدول المتقدمة فى المدنية الى قيمة ومزايا الازهار والنباتات الخضرية بكافة أنواعها فاتخذتها وسيلة من وسائل متع الحياة بل وسيلة لتهذيب الاخلاق وللتعبير بهذه الازهار عما يجيش فى صدرها من آمال وآلام .

ولقد دلت الاحصاءات الاخيرة على أن الشعب الامريكى يصرف سنويا عشرات الملايين من الدولارات شراء واقتناء وتربية النباتات باختلاف أنواعها لتزيين حدائقهم العامة والخاصة .

وانشاء الحديقة المنزلية المتنقلة بداخل الشقة السكنية وهو السكن العائلى الخاص ميسور وسهل لجميع الطبقات مهما اختلفت الظروف المالية وتباينت فهناك من النباتات الجميلة المستديمة الخضرة والازهار الرخيصة الثمن الكثير جدا بل ومن هذه النباتات ما يصلح أن يعيش فى مكان ظليل كالانتريه أو الصالة والحجرات وفيما يلى أذكر بعض هذه النباتات والتى يمكن الحصول عليها بسهولة من المشاتل الاهلية والكليات والمدارس الزراعية وبخاصة من حديقة الزهرية بقصر النيل بالقاهرة . — وأهم هذه النباتات هى :

١ — النخيل المروحى

ويوضع فى مدخل الشقة فى الانتريه أو الصالة وفى الممرات .

٢ — كنتيا بلموريانا

وهى من أجمل نباتات الزينة وخصوصا لتزيين الصالونات .

٣ — فونكس روبيلينى

ويستعمل أيضا لتزيين الصالونات .

وأذكر فيما يلى بعض النباتات والتى توضع فى الشرفات وأجزاء الشقة التى يصلها ضوء الشمس المباشر أو الغيرمباشر وهى:

١ — اكنتس

وأوراقه عريضة وأزهاره وردية أو مبيضة

٢ — اكرنتس

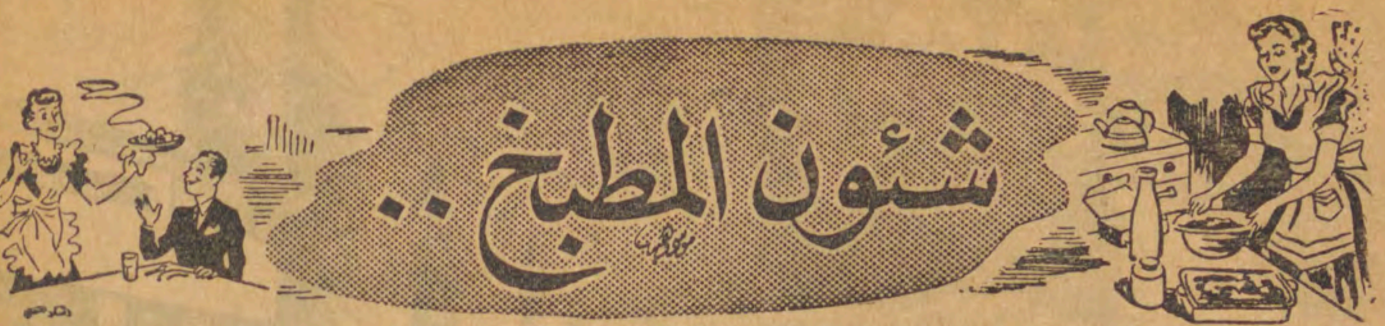
وأوراقه حمراء وخضراء عريضة وأطرافها مشقوقة بعروق مصفرة

٣ — جربيرا

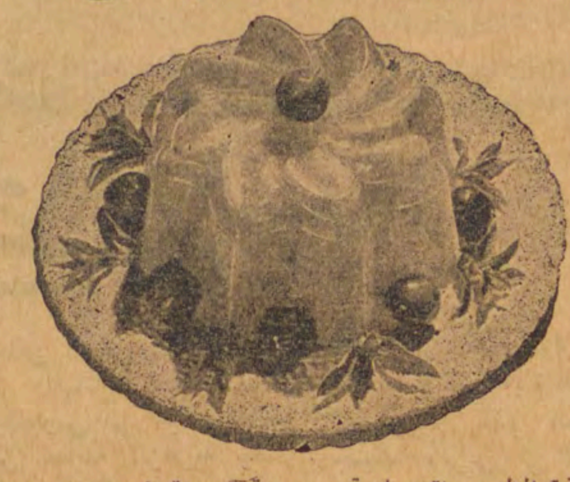
وأوراقها بيضاوية خضراء ذات كنار محمر وازهارها مستديمة طول أيام السنة

وتوضع هذه النباتات جميعها وتربى فى الاصص بأحجامها المختلفة وكلما كبر النبات ينقل بطينه الى اصيص أكبر وهكذا — ويستحسن ان أمكن ماليا أن توضع هذه الاصص بما فيها من أزهار داخل زهريات فخارية أو من الرخام بجميع أنواعه حتى يتجمع بها الماء الزائد والمترشح وتتجنب رشحه بأرضية الحجرات .

محمود عبد العزيز الطنانى
المهندس والخبير الزراعى



الماسية الفراولة بالفواكه



لذيذة الطعم ، اقتصادية ، سريعة وسهلة العمل ونتيجتها جميلة وناجحة

المقـــادير :

١ باكو جيلى فراولة جاهزة وتباع فى محال البقالة الكبيرة وثمن الباكو من ٥ الى ٦ قروش
٢ كوبتان ماء ساخن
سكر للتحلية
فواكه منوعة لتجميلها حسب الرغبـة ، عنب ، كريز ، أناناس الخ أو يستغنى عنها

الطريقـــة :

١ ــ صفى جميع الالماسية الموجودة فى الباكو فى سلطانية وصبى فوقها مقدار الماء الساخن الا أن تكون كل كوب ناقصة حوالى قيراط وكذلك أحذرك من استعمال الماء المغلى بل يجب أن يكون ساخنا فقط وتقلب جيدا .

٢ ــ أضيفى اليها قليلا من السكر لزيادة تحليتها اذا رغبت ذلك وتقلب حتى تذوب تماما ثم اتركيها تبرد .

٣ ــ بلى قالب ألمونيوم بالماء ثم صبى فيه حوالى قيراط من الالماسية واتركيه حول الثلج حتى يجمد ثم رصى فوقه طبقة من الفاكهة، ثم صبى قليلا من الالماسية وتترك تجمد ثم طبقة فاكهة وهكذا توضع الالماسية والفواكه فى طبقات متبـادلة ولاحظى تجمد الالماسية فى كل مرة قبل رص الفواكه عليها حتى لا ترسب فى القاع أو تطفو كلها على السطح .

٤ ــ ضعى القالب فى الثلاجة أو فى حلة وحوله قطع الثلج وتغطى الحلة ويترك القالب بها حتى يجمد .

٥ ــ عند التقديم أغمسى القالب فى ماء فاتر بحركة سريعة جدا ثم جففيه بفوطة نظيفة واقلبيه فوق طبق بللورى مسطح وأحذرك فى هذه المرحلة من استعمال الماء الساخن أو البطء فى العملية والا سالت منك الالماسية وانزلقت . واذا لم تتمكنى من ذلك فاقلبى القالب أولا فوق الطبق الذى ستقدم فيه ثم لفى حوله فوطة مبللة بالماء الساخن وتترك مدة بسيطة حتى ينزلق القالب بسهولة فى الطبق .

٦ ــ تقدم للاكل فى الحال أو تحفظ فى الثلاجة وزخرفى حولها بوحدات من العنب أو الكريز كما هو موضح بالرسم .

الجيلاتى

مستحبة كثيرا فى الصيف وهى أنواع كثيرة ولكن الاساس فى عملها واحد ، وهو اللبن ومســحوق الكستردة وسكر التحلية ثم النكهة المطلوبة والتى على حسب نوعهــا تسمى الجيلاتى . فاذا أضفت اليهــا الشيكولاتة سميت بجيلاتى الشيكولاتة ، واذا أضفت روح القهوة سميت بجيلاتى القهوة ، واذا أضفت الفانليا سميت بجيلاتى الفــانليا ، وهكذا .. واليك الطريقة والمقادير الاساسية فى عمل أى نوع من أنواع الجيلاتى ..

المقـــادير :

١ رطل لبن
١ ملعقة كبيرة مسحــوق الكستردة
سكر يكفى للتحلية
النكهة المطلوبة ، مسحــوق شيكولاتة ، أو روح القهوة أو فانليا الخ

الطريقـــة :

١ ــ ضعى مسحوق الكستردة فى سلطانية نظيفة ويحلل بقليل من اللبن البارد .

٢ ــ اغلى باقى اللبن وأضيفيه وهو يغلى الى دقيق الكستردة المحلل مع التقليب السريع المستمر ثم أعيــدى الخليط فى الكزرولة فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلى ويغلظ قليلا وينضج الدقيق ثم ارفعيه من على النــار فورا واحذرى ألا يغلظ منك كثيرا .

٣ ــ أضيفى ما يكفى من السكر للتحلية ، ولاحظى أن يكون السكر أعلى بقليل عن المقدار المضبوط لان الاشياء عندما تثلج تفقد بعض الشىء من حلاوتها . وفى الوقت نفسه أحذرك من المبالغة فى الاكثار من التحلية أكثر من اللازم لان كثرة السكر تفسد الجيلاتى وتجعلها سائلة وتعوق تجمدها .

٤ ــ أضيفى النكهة المطلوبة « روح القهوة أو الفــانليا » بالكمية التى تعطيك الرائحة والطعم ، أما اذا رغبت فى اضافة الشيكولاتة فيجب أن تحلل أولا فى قليل من اللبن على النار الهادئة وتضاف الى الكستردة بعد طهيها مباشرة وأضيفى منها ما يكفى لاعطائها طعم ولون الشيكولاتة .

٥ ـ اتركى المزيج يبرد مع تقليبه من آن لاخرحتى لا يتكون له سطح ·

٦ ـ ضعى المزيج في آلة التثليج واحكمى الغطاء وحولها الثلج والملح وتدور الآلة أولا ببطء ثم بسرعة ولاحظى فتح الآلة من آن لآخر وتقليب الجيلاتى من على الجوانب الى الوسط حتى تتجمد كلها بنسبة واحدة ·

٧ ـ اذا رغبت اضافة أى فاكهة من الفواكه المسكرة مثل الكريز أو اللارنج فامسحيها أولا من آثار أى سكر عليها ثم قطعيها الى قطع صغيرة مناسبة وأضيفيها الى الجيلاتى في منتصف مرحلة التجمد لانك اذا أضفتها اليها وهى سائلة رسبت فى القاع ·

٨ ـ عندما تجمد الجيلاتى أوقفى التدوير فى الحال وأتركى الجيلاتى هادئة فى الآلة لمدة ١٠ دقائق قبل غرفها ·

٩ ـ اغرفيها فى الكاسات الزجاجية وزخرفى سطح كل كاس بقطعة من الكريز المسكر أو بفستق مفروم أو بندق مفروم حسب رغبتك وتقدم ·

مسقعة الباذنجان

المقادير :

- ١ أقة باذنجان اسود صغير الحجم جدا
- ثلاثة أرباع رطل لحم ضان صغير مفروم
- ٢ بصلتان كبيرتان
- ٢ ملاعق كبيرة سمن أو استعيضى عنها بوضع ربع رطل من لية الخروف
- قليل من الثوم
- ١ رطل طماطم
- ملح وفلفل وبهار
- مكسرات اذا رغب فى ذلك

الطريقة :

١ ـ أزيلى العنوق الخضراء من الباذنجان ثم اغسليه واسلقيه ربع سواء وانزعيه من ماء السلق واتركيه فى المصفاة للتخلص من الماء حتى يبرد ·

٢ ـ اقدحى السمن أو اذا استعملت اللية فقطعيها قطعا صغيرة فى حجم البندقة وضعيها قليلا على النار حتى تتحلل قليلا ثم أضيفى اليها البصل بعد فرمه رفيعا ويترك فيها حتى يصفر ثم أضيفى اللحم المفروم والفلفل والبهار ويترك على النار حتى يحمر اللحم وينضج ·

٣ ـ قشرى الثوم ويدق وأضيفيه الى اللحم قرب مرحلة النضج ويترك ليتحمر معه ·

٤ ـ أضيفى قليلا من المكسرات «الصنوبروالبندقالمفروم» اذا رغبت فى ذلك الى اللحم العصاجالسابق ثم أضيفى الملح واضبطى الطعم ·

٥ ـ تشق كل باذنجانة شقا صغيرا طوليا ويخرج البذر بكل خفة ثم يحشى بالعصاج السابق ·

٦ ـ رصى الباذنجان المحشو السابق فى صينية رصا متلاصقا ثم صبى فوقه عصير الطماطم ·

٧ ـ يوضع فى الفرن مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر ويترك حتى يتم نضج الباذنجان وتتسبك الطماطم ·

٨ ـ عند التقديم يقدم كما هو فى الصينية أو يغرف الباذنجان برصه الواحدة بجانب الاخرى فوق طبق صينى مستطيل ويصب حوله الصلصة ويزخرف بقطعة مقدونس ·

الفاصوليا الخضراء بالصلصة البيضاء

١ رطل لحم ضان صغير
١ أقة فاصوليا خضراء
٢ بصلتان كبيرتان
١ ملعقة كبيرة دقيق
١ ملعقة كبيرة سمن
ملح وفلفل

الطريقـــــة :

١ ـ اغسلى اللحم وقطعيه الى قطع مناسبة . ثم اغسلى الفاصوليا ونظفيها وقطعيها كالمعتاد .

٢ ـ قشرى البصل وخرطيه رفيعا .

٣ ـ اقدحى كمية من السمن وأضيفى اليها البصل ويشوح لمدة ٥ دقائق على نار هادئة مع ملاحظة عدم تغيير اللون . ثم أضيفى اليه اللحم والفاصوليا المعدة والملح والفلفل ويشوح الجميع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .

٤ ـ أضيفى الماء البارد ما يكفى لتغطية الخضار واللحم . ثم غطى الاناء واتركيه على النـــار الهادئة حتى ينضج اللحم والخضر ولاحظى اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر لذلك

٥ ـ بعد تمام نضج الخضر واللحم ابدئى بعمل الصلصة البيضاء الرفيعة بوضع ملعقـــة السمن فى كزرولة على نار هادئة حتى تتحلل ثم أضيفى اليه ملعقة الدقيق ويقلب لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق .

٦ ـ يرفع من على النار وأضيفى اليه كمية من بهريز اللحم الذى طهيت فيه الفاصوليا مع التقليب حتى تصير الصلصة رفيعة فى سمك الدمعة العادية .

٧ ـ أضيفى الصلصة البيضاء السابقة الى حلة الفاصوليا واللحم وتعاد على النار وتترك لتغلى مدة ٧ دقائق وذلك فقط لينضج الدقيق ثم اضبطى طعم الملح وترفع من على النار .

طعامك فى يوليو

الاربعاء أول يولية
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة

الخميس ٢ يولية
صينية القرع بصلصة البشاميل ، أرز مفلفل، سلطة طماطم وخيار ، فاكهة

الجمعة ٣ يولية
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، فاكهة

السبت ٤ يولية
باميا مكمورة ، ارز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

الاحد ٥ يولية
فاصوليا خضراء بالصلصة البيضاء ، أرز مفلفل بالدمعة ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاثنين ٦ يولية
فول مدمس بالتقلية ، سلطة خيار وطماطم ، فاكهة

الثلاثاء ٧ يولية
صينية الباذنجان بصلصة البشاميل ، كفتة اللحم ، مكرونة ، سلطة خيار ، فاكهة

الاربعاء ٨ يولية
زجله مكمورة، أرز مفلفل سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ٩ يولية
لحم بالتربية، باميا ويكه أرز مفلفل ، سلطة خيار فاكهة

الجمعة ١٠ يولية
كوسه محشوه « أو طبق محاشى منوعة » بطاطس مكمورة ، سلطة خيار ، فاكهة

السبت ١١ يولية
لحم بوفتيك ، فريك مكمور بالدمعة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١٢ يولية
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة لبن زبادى ، الماسية

الاثنين ١٣ يولية
فول نابت بالتقلية ـ فولية ـ سلطة خضار فاكهة

الثلاثاء ١٤ يولية
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاربعاء ١٥ يولية
صينية بطاطس بيوريه بالعصاج ، طبق سلطة مكون من بنجر مسلوق ، كوسة ، فاصوليا خضراء

سلطة الخضروات

ان اعظم ما تقدمه لبدنك هو طبق
من السلطة فعليك أن تجعل له مكانا
على مائدتك ففيه غذاء ووقاية .

واجنزبرج
احد علماء التغذية

كلمة « سلطا » كلمة لاتينية ، كان ينطقها الرومان كما ننطقها نحن اليوم ومعناها الشيء الملح ولم يكن المقصود من اللفظ عند الرومان، أن الخضروات تخلط بالملح والخل وتؤكل فورا أو بعد فترة وجيزة كما نفعل الان . بل كان المقصود عندهم الشيء الذى يخلط بالملح للحفظ لمقاومة عوامل التحلل والتعفن .

وسلطة الخضروات غنية بالاملاح المعدنية والفيتامينات فاليود والجير يكثران فى الجرجير والحديد يكثر فى البقدونس والخس وفيتامين «ا» يوجد بكثرة فى الجزر والبقدونس والخس والفلفل الاخضر والطماطم ووظيفة هذا الفيتامين المحافظة على كيان الاغشية المخاطية وزيادة مقاومة العدوى ومساعدة على النمو .

وفيتامين «ج» يكثر فى الفلفل الاخضر والطماطم والبقدونس وفيتامين هـ وهو العنصر الضرورى للتناسل الطبيعى يسبب غيابه اجهاضا وضعفا فى افراز اللبن وهو يوجد بكميات وفيرة فى الخس والخس البلدى أكثر احتواء على الفيتاميات والحديد من خس اللاتوجا « الخس الافرنجى » . أما الفجل والكرات والبصل ففيها مقادير معتدلة من الكالسيوم والحديد الا أن البصل أغنى نسبيا فى الكالسيوم والحديد .

والكرات أكثر احتواء على الحديد الا أنه قد ثبت أن الجسم يفيد من حديد البصل بنسبة ٩٠ الى ١٠٠ ٪ ، وقد وجد ان مائة جرام من البصل الطازج تحتوى من ٦ر٦ الى ٨ر٦ ملليجرام من فيتامين «ج» وان هذه الكمية تنخفض فى البصل المطبوخ



الى ٢ أو ٣ ملليجرام . والفجل والكرات من الخضروات الغنية بفيتامين «ا» وفيتامين «ج» ولكنها فقيرة بفيتامينات «ب» والفجل أكثر احتواء على الفيتامينات من الرؤوس للاذ حمض النيكوتنيك الواقى من أعراض البلاجرا . وأوراق الفجل أكثر احتواء على الفيتامينات من الرؤوس

وقد ثبت أن مضغ الانسان للبصل أو الثوم مدة ثلاث دقائق يعد كافيا لقتل جميع الميكروبات التى قد تكون بالفم الى حد التعقيم .

ومن الخير ان يستبدل الخل فى السلطة بعصير الليمون فهو أحسن مذاقا فضلا عما بعصير الليمون من فيتامينات أهمها فيتامين «ب» الذى يساعد على تقوية جذر الشعيرات الدموية فلا تتمزق بسهولة والذى يتحكم فى النزيف الذى قد يطرأ على أوعية الدم الدقيقة . وفيتامين «ج» المضاد لمرض الاسقربوط . واضافة الليمون الى سلطة الخضروات ينبه خلايا المعدة فتفرز كمية ملائمة من عصيرها المعدى كما يهيىء البيئة الحمضية المناسبة لهضم المركبات البروتينية فيعمل على اسراع هضمها .

وقد قرأت مقالا لطبيب عالمى – جورج لوكوفسكى – تناول فيه أهمية الخضروات الطازجة قال :

« يكثر المعمرون فى البلدان التى يكثر فيها أكل البصل ومرض السرطان يكاد أن يكون غير معروف فيها ولا سيما فى بلاد بلغاريا حيث يوجد عدد وفير من الشيوخ الذين تجاوزوا المائة سنة . وقد عزى الناس ذلك الى أكل اللبن الزبادى ولكنى أرد على ذلك بأن أهل بعض جهات روسيا يأكلون اللبن الزبادى بكثرة ولا يبلغون مع ذلك هذا العمر المديد . ولكن امتداد العمر بأهل بلغاريا يعزى فى رأيى الى تناولهم مقادير كبيرة من البصل النيىء والخضروات الطازجة . أما اللحوم فلا يتناولونها الا يوم الاحد » .

ولهذا فسلطة الخضروات أصلح من اللحم ومن الزبد ومن البطاطس وما شابهها فاذا تناولها الشخص أشعرته بالشبع دون أن يكون قد تناول مقادير كبيرة من المركبات الغذائية التى تستحيل فى جسمه شحما ودهنا . وهذا هو الذى دفع أطباء معهد التجميل أن يشيروا الى أهميتها فى علاج السمنة فحددوا للشخص البدين أياما معينة فى الاسبوع لا يتناول فيها سوى الخضروات والفاكهة .

على شعبان
المدرس بالجيزة الابتدائية الثانوية

الزوجة الثانية..



- لم تكن أمى تجعلنى أشرب كل هذا اللبن .

كان هذا ما قالته ابنتى الصغيرة فقلت لها بأسف .

- ان هذا هو سبب ضعف صحتك ، انك الان جلد على عظم .

لقد كانت دولسى تجعلنى دائمة التفكير فيها وفى تذكرها الدائم لامها التى فى السماء - كما تقول - وكلما طلبت منها أن تفعل شيئا لا ترغب فيه أخبرتنى ان امها لم تكن تطلب منها ذلك

ما الذى حدث بينى وبين دولسى فى هذه الفترة القصيرة التى تزوجت فيها من زوجى الحالى ، والد دولسى ؟ كنت دائما أحيط الصغيرة بعنايتى ورعايتى حتى يسر زوجى ، ولكن ماذا حدث للصداقة المتينة التى كانت بينى وبينها قبل أن أتزوج أباها ؟

لقد مضت سنة تقريبا منذ حضرت لهذا المنزل كمربية بعد أن تركته المربية الاولى . وقد كان شعور وسلى بالجميل الذى أسديته له برعايتى الفائقة لابنته وحنانى عليها هو الذى دفعه للقول ذات مرة ..

- ان ما فعلته من أجل ابنتى ياكورا لن أنساه لك مدى الحياة ، لقد أصبحت لها أما حقيقية بعد وفاة أمها . ولقد سرنى ما قاله وسلى ، واعتقدت اننى بدأت أحبه منذ ذلك الوقت . ولم يكن حبى له بالامر العسير فقد كان طويل القامة ذا شعر لامع مجعد ، وملامح وسيمة . وبمرور وقت قصير على فى المنزل أخذت أعتبر نفسى فردا من العائلة بل وزوجة لوسلى .

وفى أمسياتنا كنا نضع دولسى فى فراشها ثم نجلس نتجاذب أطراف حديث عائلى لطيف كان معظمه يدور حول دولسى كما يفعل جميع الاباء فى أمسياتهم . وحينما يأتى ميعاد النوم كنا نقوم هو الى غرفته على يمين غرفة دولسى وأنا الى غرفتى على يسارها .

وحدث فى أسبوع الاعياد ان لاحظت أنظارا كثيرة بدأت تتجه الى وان همسات صاخبة أخذت تدور من حولى وكان ذلك صدمة لعواطفى فلم أكن أحسب أن وجودى بمنزل رجل أرمل مثل وسلى قد يثير الاقاويل . وأصبح وجهى يحمر كلما لاحظت نظرات الناس وهمساتهم ، حتى اننى أتيت من الخارج - ذات يوم - وذهبت الى حجرتى وألقيت بنفسى على الفراش وأخذت فى البكاء والنحيب لدرجة اننى لم أشعر بوسلى الا وهو بجانبى ويداه تمسكان بكتفى فى حنان وهو يقول ...

- لا تبكى ياكورا ، ما الذى حدث ؟

ثم أضاف وسلى بتردد:

- اننى لا أطيق بكاءك ياكورا ... ؟يجب أن لا أخبرك بما سأقول الان اننى أحبك ياكورا ، بل لقد أحببتك منذ شهور ..

وأمسك وسلى بيدى برقة فتركتها بين يديه القويتين . ثم انحنى وقبلها قبلة رقيقة سريعة .

وفى تلك اللحظة تعالى صوت صغير :

- لماذا تبكى كورا ياأبى؟ ولماذا تقبل يدها ؟

وترك وسلى يدى بسرعة ونظرت فوجد دولسى واقفة ترقب ما يحدث من خلف ظهر الكرسى الكبير ، ولابد أن نظرتها الجامدة المليئة بالشك كان تنبىء بما حدث بعد ذلك . وحين أخبرها والدها باننا على وشك الزواج واننى سأكون أمها منذ الان لم يبد عليها انها فهمت تلك الحقيقة وانما ظلت واقفة وفى عينيها تلك النظرة الجامدة المليئة بالشك .. !

وكانت حفلة زواجنا ناجحة، وكان الفرح والسعادة يظهران على وجه دولسى التى كانت تردد على سمع أمى وأبى...

- ستكون لى أم حقيقية الان مثل بقية الاطفال .

وعندما سمعت ذلك منها عزمت على أن أكون لها أكثر من أم ...

ولكن بعد رجوعى من شهر العسل لاحظت التغير الذى كان يطرأ على وجه دولسى كلما شاهدت أباها يحادثنى همسا لقد تعودت على الا يشاركها أحد فيه منذ شبت عن الطوق ولذلك فهى تنظر بقلق وضيق الى هذه الشريكة الجديدة التى هى أنا ... !

ولقد كان وسلى يظن ان هذا أمر تافه لا يستحق التفكير وكان يقول بضحك:

ـ اننى متزوج من اثنتين!

ولكنى كنت أدرك خطورة الامر بالنسبة لدولسى الصغيرة وكنت أقول له هامسة كلما أخذ يحادثنى همسا أمامها :

ـ قبل دولسى ٠٠ وحاول أن تجعل بينك وبينها حديثا يستحق الهمس ٠

وتحرجت الامور قليلا حينما أصبحت دولسى تدخل حجرتنا بلا استئذان فى أى ساعة من ساعات الليل أو النهار وهى تبكى وتقول :

ـ أبى لقد حلمت حلما مزعجا ، هل أستطيع النوم بجوارك ؟

أو تقول :

ـ أبى اننى أرتجف من البرد ، هل أستطيع النوم بجوارك لحظة ؟

ولم نعد بعد ذلك نستطيع الانفراد أبدا لدرجة أنه حينما كان وسلى يقول لى مساء الخير ونحن فى فراشنا كان ينتابنى شعور بأن هناك من ينصت لما يقول ٠ وكان وسلى يتهكم على قائلا :

ـ سأحضر ناقوسا يدق كلما فتحت دولسى باب حجرتها حتى ننتبه لقدومها

وأخيرا بدأت دولسى تكثر من ذكر أمها ـ المتوفاة وتبكى كثيرا لاتفه الامور ٠ ولما زاد قلقى عليها رويت الموضوع بأجمعه لوالدتى التى قالت :

ـ ان دولسى فى أمس الحاجة الى حبك الان ياكورا أكثر من أى وقت مضى ، ولكن الصغيرة تحارب هذا الحب ولا ترغب فى تقبله ببساطة ٠ عليك بحبها أكثر من أى وقت ياكورا ، ويجب أن ترددى على سمعها دائما أنك وزوجك تحبانها كثيرا ٠

وفى صباح يوم مشرق خرج وسلى للنزهة مع دولسى وبقيت وحدى بالمنزل أعد الطعام ٠ وكنت منهمكة فى العمل حتى اننى لم ألتفت لهما وهما داخلان الى المنزل وقلت ويدى مشغولة ٠٠

ـ تنزهتما بسرعة هكذا ؟ ان الغذاء لن يكون معدا قبل ساعة ٠

ولكنى شعرت بصمت ثقيل يخيم على جو الحجرة فالتفت اليهما ليروعنى وجه وسلى الجامد وعيناه الصارمتان ثم صوته الاجش وهو يقول لدولسى ٠٠

ـ اذهبى الى حجرتك ولا تحضرى حتى أناديك ٠

وأسرعت دولسى تصعد السلم وهى تنظر الى الامام مباشرة حتى اذا ما أصبحت فى أعلى السلم أدارت وجهها قليلا ، وخيل الى أن هناك شبه ابتسامة فى ركن فمها فالتفت لاواجه وسلى ثانية وأنا فى غاية الحيرة فقال٠

ـ أريد أن أعرف حقيقة أمر أخبرتنى به دولسى ، لقد قالت أنك أحضرت رجلا هنا فى غيابى ٠٠

وقلت مندفعة :

ـ رجل ٠٠ ! أى رجل ؟ ان هذا غير حقيقى٠ أتصدق خرافة كهذه من دولسى الصغيرة القلقة ٠٠٠

وحينما رأيته صامتا ينظر الى بعينيه الصارمتين ووجهه الجامد قلت بجزع :

ـ وسلى !٠٠ انك لا تفكر فى أننى قد أحضرت رجلا الى ٠٠٠

وقاطعنى وسلى فى برود:

ـ ان هذا النوع من الروايات لا يمكن لخيال طفلة أن يخترعه ٠

فقلت بتوسل :

ـ وسلى ٠٠! دعنى أتحدث اليها ٠

وصعدت بضع درجات ثم ناديت دولسى فجاءت ببطء ووقفت أمامنا وعيناها تلمع ببريق التحدى والترقب ، وركعت على ركبتى أمامها

(البقية ص ٦٦)

ذكرى نجيب الريحانى



لماذا يقيم الاحياء حفلات من اجل اشخاص ماتوا ..؟ لا نريد ان نقول انهم يوفونهم حقهم من العرفان بالجميل ، لما قاموا به من اعمال عظيمة فى حياتهم .. لان ذلك لن يفيدهم شيئا لانهم ميتون .. !

ولكننا نريد ان نؤكد حقيقة قد لا يحس بها الذين يخلدون الراحلين ، وهى أنهم انما يحتفلون ليبرزوا صفة كانت فى المحتفل به ، لا يصح ان تكف عن التأثير فى الاحياء ، لا لشىء الا لان صاحبها قد مات .

وفى مساء ٧ يونيو كان المصريون يحتفلون بذكرى وفاة رجل عظيم، فمنذ اربعة سنوات توفى نجيب الريحانى وكان عظيما ، بل كان من اعظم من عرفتهم مصر ، فهل كان المحتفلون يسعون الى مسرة روحه كما قد يظن البعض .. ؟ لا .. لقد كانوا يستعيدون حياته العظيمة، بكل صفاتها العظيمة لتظل مؤثرة على الوعى الشعبى المصرى كما كانت قبل ان يموت نجيب

قالوا كلهم ان نجيب الريحانى كان فيلسوفا .. وتذكروا نظرته الى التناقض المضحك فى المجتمع ، واستعادوا ضحكته الساخرة مما يبكى فى تلك الاوضاع البائسة .. ونحن نريد ان نفهم ، لماذا كان نجيب يضحك مما يبكى .. ! فيجيئنا الجواب صريحا بسيطا .. ان ما تضحك منه لهو شىء شاذ غير طبيعى ، فاذا علمنا ذلك واتضح لنا مبلغ كونه دخيلا على الحياة فلا اقل من ان نغيره كله ، فننزعه نزعا ، ونطرحه بعيدا عنا لكى نعيش ..

ونجيب الريحانى كفنان، كان يحس بالحياة اكثر من الجميع ، ويحبها اكثر من الجميع ، وتصدمه عوائقها اكثر مما تصدم اى انسان، فيضحك ويسخر ممن يريدون للناس الا يعيشوا ، لكى يحس الناس بما يحسه هو ، فيتقدمون فى ذلك الزحف الطويل نحو الحياة الحقيقية ، الخالية من كل عائق ومن كل تناقض .

اذن ، فتخليد ذكرى نجيب الريحانى ماهو الا تذكير دائم بموقفه من الحياة، فضلا عن انه تذكير دائم بما ينبغى على الفرد ان يصنعه لكى يظل على موقفه من الحياة .. ، فاصرار نجيب الريحانى على هذا الموقف ما هو الا نموذج لما يجب علينا ان نقوم به ، وهو اصرارنا القوى على الهجوم ضد كل ما يعوقنا عن الحياة الطبيعية الكريمة

ما اشبه نجيب الريحانى بشارلى شابلن .. لقد استطاعا ان ينفخا فى صدور البشر ليؤججا تلك النار الهامدة فتندلع ضحكات مرحة ، وتزمجر صيحات غاضبة .. !!

همسات فنية



من وراء البحار والمحيطات غنت أم كلثوم فى الاسابيع الاخيرة الى العالم كله . وقد كان العالم بحق فى لهفة على سماع أم كلثوم .. كوكبه اللامع .. ليطمئن على أن كنزه العزيز بخير ، وأن ثروته الفنية العظيمة مصونة له لتهديه أنغام الجنة !

كنا نستمع فى شوق اليها وفى لهفة عليها ، وفى دعاء لها بالسلامة والسعادة والهناءة ، صاحبة الصوت والقلب اللذين أهديا السعادة للناس أجمعين .

تحيتنا لام كلثوم وهى غائبة عنا ، وتحيتنا لها يوم تعود .

فى مصاطب الفن !

هذه الكلمة نريد أن نقولها فى حرية ، من غير زعل ! اننا نحب كل اخواننا الفنانين وجميعهم أصدقاؤنا نقدرهم ونحترمهم ونرجو لهم التوفيق ، ولهذا فاننى أرجو أن يتقبلوا هذه الكلمات قبولا حسنا ، وأن يتأكدوا أنها لصالحهم لا لصالح سواهم .

قابلنى منذ أيام الاستاذ بديع خيرى فسألنى عما فعلته نقابة الممثلين فى ذكرى فقيدهم وفقيد البلاد المرحوم نجيب الريحانى ، فدعانى الامر الى أن ألقى نظرة عاجلة على نقاباتنا الفنية فى السينما والمسرح والموسيقى لارى ماذا تكون هذه النقابات وماذا تفعل ؟

وحين أقول ماذا تفعل أعنى ماذا فعلت فى الماضى قبل أن تقوم ثورتها الكبيرة بقيام هذا العهد ، وبعد أن قامت ثورتها أيضا فجعلت لها مجالس ادارات جديدة قيل انها ستكون مناسبة لروح العهد الجديد والعمل الجديد والامال الكبيرة المعلقة عليها من زمن بعيد !..

أماكن ، وأثاث لا توحى أبدا بشىء من الفن ، الا اذا كان الفنانون عندنا يريدون أن يقولوا ان هذه صورة من الفن المصرى !

وماذا يفعل الفنانون فى هذه المصاطب ؟ هل يبحثون أمرا يتصل بأعمالهم أو بمستقبل مهنتهم ؟ لا ، انها أماكن يقابلون فيها من يريدون أن يقابلوه فى مواعيدهم الخاصة فقط ، بدلا من أن تكون مقابلاتهم فى المقاهى العادية ...

وماذا تفعل مجالس الادارة الموقرة ؟ انها لا تفعل شيئا أكثر من النظر فى أمر سلفة يطلبها عضو أو استرداد سلفة كان عضو قد تسلمها!

أما تنظيم المواسم الثقافية الفنية للاعضاء ، أما اعداد المحاضرات ، أما انشاء مكتبة فنية لمن يستطيع الاطلاع من الفنانين فأمور تعتقد مجالس الادارة انها ليست من اختصاصها !!

وحين أقول مكتبة لمن يستطيع الاطلاع ، أعنى هذا ، لان بعض الفنانين عندنا فى حاجة الى الاطلاع ... !





مديحة يسرى
فنانة اصيلة ناجحة ، ذات ذوق سليم .. فى زيها

وبعد هذا يقال ان نقاباتنا هذه نقابات فنية ، وانها بوضعها هذا تستطيع أن تنقل الفنون المصرية من مستواها الحالى الى المستوى الذى ننشده جميعا لها ...

يوم يتغير هذا الحال .. وتتطهر النفوس .. يمكن أن تكون عندنا نقابة للمثلين تعرف واجبها فى ذكرى نجيب الريحانى أو ذكرى عزيز عيد ، وتكون عندنا نقابة للموسيقيين تعرف واجبها فى ذكرى سيد درويش وسلامه حجازى ..

والواجب الكبير

هذا الكلام صريح أحب أن أوجهه خاصة للاستاذ الكبير يوسف وهبى ، الرجل الذى اختاره هذا العهد فألقى على كتفيه واجبا كبيرا هو الاشراف على شئون المسرح والسينما فى مصر .

أقول له هذا الكلام لينقل هذه الفنون وهذه النقابات بهمته المرجوة فيه ، من حالتها هذه الى المكان اللائق بها .

وفى الوقت ذاته ، أقول هذا الكلام لجميع الفنانين الذين يجب أن يلتفوا حوله ، وأن ينتهزوا فرصة هذا الاصلاح المنشود ليمكنوا الفنان الكبير من تحقيق آمالهم فى واجبه الكبير .

يوسف فهمى

بنت النيل
تحل مشاكلك

الحائرة ف. بالقاهرة

بخصوص المشكلة الاولى التى تشغل فكرك أحسن حل لها هو ان تحاولى التقرب الى زوجك فى اللحظات التى تلمسين فيها استعداده للتفاهم . وتكونى عملية فى هذه المشكلة بالذات فما كنت تعارضين فيه منذ البداية قد وقع بالفعل وعلى هذا يجب أن يكون حديثك مع زوجك . أما بخصوص المشكلة الثانية فلا مانع من أن يخطب هذا الشاب ابنتك ولكنى أفضل الاسراع فى عقد القران ولم أفهم قصدك من قولك : «هل نقبل معاشرته؟» هل تقصدين أنك ترغبين المعيشة معه تحت سقف واحد بعد الخطبة أم ماذا ؟ .. نرجو التوضيح

المخلصة ن . بطريق الهرم

ما هذا القلق ؟ وما هذه الاستفهامات ؟ ان فى هذه البلا التى ستذهبين اليها اناسا من البشر يعيشون مثلنا ولهم أطفال مثل أطفالك . وأحب أن أطمئنك أكثر وأكثر فأقول لك ان الاطفال لهم رعاية خاصة هناك . ولكنها تصرف بنظام وبعض الاطعمة الشرقية التى تعودنا عليها تنقصهم بالطبع ولكن يمكنك الاتفاق مع أهلك ليرسلوها لك كل شهر على شكل طرود .

السيدة ن.ك. بالقاهرة

أحسن حل هو ان لا تظهرى أى اهتمام أو قلق بخصوص انحراف زوجك وذلك من أجل بيتك وابنتك ولا تحاولى الدخول معه فى مناقشات حول هذا الموضوع الحرج . والدكتورة درية شفيق ترحب بمقابلتك فى المجلة - ٤٨ شارع قصر النيل للنظر فى المسألة أو اتصلى بها تليفونيا فى رقمى ٤٠٦٨٤ - ٤٩٦٦٨

المعذبة ا.م بطنطا

ان قولك انك لا تريدين ان تصبرى رغم ان معك طفلين قول غريب يدل على ان القلق قد بلغ منتهاه عندك

وفى رأيى ان الامر لم يتطور الى ما تطور اليه دفعة واحدة . لقد تركت حماتك تتدخل فى أدق شئونك الخصوصية منذ البداية دون أن تظهرى ان لك شخصية وكيانا يجب أن يحسب لهما حساب .

كان يجب ان تنبهى زوجك الى هذه الاحوال منذ بداية الامر . والرجل كما تقولين رجل معقول يحب خروجك ولبسك وما الى ذلك فكيف غاب عن بالك ان تعطيه ولو فكرة بسيطة عما تفعله والدته ؟ ؟

الحل الان هو ان تستشيرى زوجك فى كل عمل تعملينه بحيث تقومين به وظهرك محمى .. افهمى حماتك برقة ان ما تتدخل فيه ان هو الا أمور شخصية لا تعنيها فى قليل أو كثير ولكنى أنصحك أيضا بعدم المغالاة فلحماتك حقوق عليك يجب مراعاتها .

السيده ع . عبد العزيز الشناوى - بالاسكندرية

ان زوجك محق فى شكواه ياسيدتى .. ان من يفتح أذنيه لكلام الناس تسوء نهايته ... وبما ان هذه النهاية لا تهمك أنت وحدك ولكنها تهم زوجك وطفلتيك أيضا فيجب عليك عدم الاندفاع وراء هذا الكلام . انت وحدك أدرى الناس ببيتك وظروفه فلا تدعى لاى انسان الحق فى التدخل فى أمر يمس كيانك ومستقبلك

حاولى ان تفهمى زوجك وحاولى أن تقتربى منه . ان روحه روح طيبه كما يبدو لنا من الخطاب الذى أرسله ولا تتركى لاى انسان فرصة ينتهزها فينعتك فيها بالطيش والاندفاع .

بريد الجمال

الانسة د.ا - مصر الجديدة

لازالة الشعر من اليدين والرجلين استعملى مستحضر « هيرسليك » كريم كما سبق أن أخبرناك فى عدد مايو الماضى وطريقة الاستعمال كالاتى :

اغسلى الجلد بماء دافىء ثم جففيه وضعى كمية من « السليك » بحيث تغطى الشعر جميعه لمدة ٨ - ١٠ دقائق ثم أزيلى السليك « بالاسباتولا » - وتباع فى الاجزاخانات - ثم اغسلى الجلد مرة أخرى بماء دافىء واحذرى استعمال أية سوائل أو روائح فوق الجلد لمدة أربع وعشرين ساعة وكذلك تجنبى وضع هذا الكريم فوق أى جرح وابعديه عن عينيك

ا. س.١٠ - المنصورة

استعملى مستحضر « آكتى لوشيون »

ضعيه فوق الحبوب بكمية وافرة كل مساء وبكمية ضعيفة خلال النهار لحماية الجلد ، على أن يكون لون اللوشيون متمشيا مع لون الجلد .

أما بخصوص الذراعين والساقين فتابعى ما ينشر فى هذه المجلة عن الالعاب الرياضية التى تقويهم .

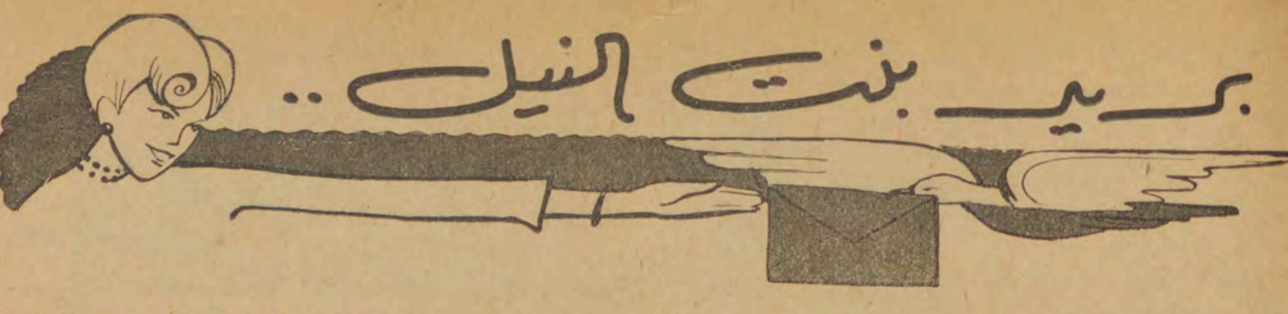
ن. سمراء - بغداد

بخصوص سؤالك الاول الخاص بمستحضرات آردن نرجو موافاتنا باسمك وعنوانك بالكامل لارسال خطاب خاص .

أما البقع الحمراء التى تظهر فى وجهك فننصحك باستشارة طبيب اخصائى حيث يمكنه تحديد ماهية هذه البقع واعطائك الدواء اللازم .

ب. م. - الاسكندرية

نرجوك موافاتنا باسمك وعنوانك حيث أن مديرة صالون آردن ستكون بالاسكندرية قريبا وستتصل بك لتحديد موعد لمقابلتها لاعطائك البيانات المطلوبة مجانا .



بريد بنت النيل ..

بريد الجمال

تجيب على هذا البريد السيدة ايفا أخصائية التجميل ٨ شارع دبانة الاسكندرية

زينب الاسكندرية :

حالتك تحتاج الى جراحة تجميل . وهذه العملية لا تحتاج منك الى أكثر من ثمان وأربعين ساعة تقضينها فى عيادة الطبيب ، مع بنج موضعى . وليس من وراء هذه العملية أدنى خطر ولا تترك أى أثر وقد لجأ الى اجرائها عدد كبير من ممثلى المسرح ونجوم السينما

عزيزة . مصر الجديدة :

توجد فى السوق كريمات ممتازة لعلاج خلايا البشرة الميتة . اختارى النوع الذى يشير به عليك المحل الذى اعتدت الشراء من عنده . أما فيما يختص بالصدر فاننى لا أستطيع مع الاسف أن أشير عليك بشىء . اكتبى لى بالتفصيل

ناديه ـ الاسكدرية :

ليس هناك خير من مقو خاص تجدينه بسهولة فى السوق تعملين منه كمادات صباح مساء على جفنيك . ان هذا العلاج سيمحو التجاعيد التى تضايقك . وقد يكون سبب هذه التجاعيد التعب . هل صحتك جيدة ؟ استشيرى طبيبك

ابتسام ـ الاسكندرية :

انه من الصعب علينا أن ندلك بدقة عن الوان الماكياج ذلك أنها غالبا ما تتغير بالنسبة للبشرة التى ستضعين الماكياج عليها . وهذا راجع للحموضة الخاصة بكل بشرة وعلى أى حال ، بما أنك شقراء وذات عيون زرقاء اختارى الالوان الفاتحة

الى المخلصة ز.خ :

افضل طريقة لازالة الشعر الزائد هى الطريقة التى تستخدمها فى الشرق العربى . اطلبى من احدى صديقاتك أو جاراتك ان تدربك على تحضيرها واستخدميها؛ فلا توجد فى مصر سيدة واحدة تجهلها

فريدة ـ القاهرة :

لا يا صديقتى العزيزة ، فانى لا أهتم بمسألة التخسيس . انى خبيرة فى التجميل وفنى هدفه العناية بالوجه . ان النظام الغذائى الذى تسيرين عليه هو سبب زيادة وزنك . فأنت تأكلين الكبد والكلاوى والمخ وهى مأكولات مشحونة بالوحدات الحرارية .وهى بلاشك شكواك من لون بشرتك . شرفينى بزيارتك ان حضرت الى الاسكندرية لاشير عليك بكل ما انت فى حاجة اليه

فاطمة ـ القاهرة :

ان أردت ازالة الماكياج عن وجهك استعملى الكريم الذى تذكرينه فى خطابك فهو خير نوع . ضعيه على وجهك بقطنة ثم امسحيه بلطف الى أن تصبح البشرة نظيفة تماما . يمكنك بعد ذلك أن تمسحى وجهك بالمقوى المذكور . لا تبالغى فى أستعمال الماكياج فان سنك لا تسمح بذلك . ان البودرة واحمر الشفاه هما اداتا الزينة الوحيدتان المسموح لك بهما . استمرى فى العناية بشعرك لتزيدى من سحرك وجمالك

الى القارئة البائسة بحمدون بلبنان:

حولنا خطابك الى الدكتور الحفناوى مع توصيته بالاهتمام بحالتك وحينما يصلنا الرد سنوافيك به فانتظريه

بريد المشكلات

ح. يوسف بمصر القديمة :

قرأنا مشكلتك بعناية وقد حولنا خطابك الى مكتب عمل بنت النيل ووعدنا المختصون بتدبير اللائق بكم وبمؤهلاتكم فانتظروا حتى يأتيكم الرد قريبا باذن الله

خ. فؤاد عبد الله بالدرب الاحمر :

نأسف أشد الاسف لظروفك القاسية وندعو لك بالصبر والاحتمال فالعبء الذى تنوين تحمله ثقيل . هذا وقد حولنا خطابك لمكتب العمل للالمام بكل ظروفك والعمل على ايجاد حل لمشكلتك يتناسب مع ظروفك

حنفى الاقصرى بشبرا :

نشكر لكم رقيق شعوركم وتمنياتكم الطيبة وندعو الله أن يستمع الى دعواتكم التى تتفق مع دعواتنا .. انه سميع الدعاء .. امين

بريد الأطباء

قارئة أ. فؤاد ى :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم اخصائى امراض النساء والولادة بمستشفى الملك بالقاهرة أن أهم ما يجب عليك عمله هو العناية بصحتك العمومية ثم أخذ دواء بريسكوفين ٣ اقراص يوميا اثناء الميعاد

الى ممرضة الرمد بالمنوفية :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم اانه يرجو لو سمحت لك ظروفك فتعرضين نفسك عليه بمستشفى الملك بالقاهرة حيث سيجرى فحصك وعلاجك مجانا. كما أنه يقول أنه لا يمكنه وصف العلاج لحالتك وانت تكتبين اسم المرض خطأ . اذ انه لم يسمع من قبل عن مرض اسمه زنتاريا

الزوجـــة الثانية

بقية المنشور ص ٥٩

ووضعت يدى على كتفيها وواجهتها وأنا أحاول كبت عواطفى وقلت برقة ..

– دولسى ، ان حكاية الرجل التى رويتها لوالدك قد أتعستنا نحن الاثنين فهل تعنين ما ذكرته حقيقة؟

وبكل جرأة هزت دولسى رأسها موافقة .

فقلت لها مناشدة ويداى ترتعدان فوق كتفيها :

– ان هذا أمر خطير يادولسى فاذكرى الحقيقة لوالدك . لقد اخترعت هذه الروايه . أليس كذلك ؟

ولكن دولسى أصرت على روايتها ثم انفلتت من بين ذراعى وعيناها لا تطرفان وهى تواجه عينى وتقول ان الرجل أعطاها بعض النقود وقال لها اشتر لك بعض الحلوى والعبى مع الاطفال.

وتهالك وسلى على مقعد بجواره وجلس وقد تباعدت رجلاه ووضع رأسه بينهما بينما أصابعه تجرى خلال شعره .

وحينما رأته دولسى على هذا الحال اتجهت نحوه وشفتاها ترتعدان كأنما تقاوم عاطفة تمنعها من اضافة شىء الى روايتها ثم بدت على وجهها ملامح الصرامة والجد وقست نظراتها ثم جرت تصعد الدرج الى حجرتها دون أن تنظر خلفها

وبقى وسلى جالسا على حاله مدة ثم صعد الى غرفتنا وحينما تحاملت على نفسى وصعدت الى الحجرة أدركت مدى خطورة الامر فقد نقل وسلى جميع حاجياته الى حجرة الضيوف .

وبسرعة فعلت ما اعتقدت أنه واجبى ، لقد حزمت ملابسى وخرجت من المنزل ودموعى تنهمر كالسيل فوق صفحة وجهى .

وانتظرت أمى حتى أفرغت مافى جعبتى من حديث ثم قالت :

– لقد أخطأت برحيلك ياكورا ، كان يجب عليك أن تواجهى الموقف بشجاعة وأن تدافعى عن براءتك لا أن تهربى .

ومع اننى لم أترك رسالة لوسلى الا أننى كنت متأكدة أنه يعرف مكانى . ولكنه مع ذلك لم يتكلم بالتليفون وظل شبح آلة التليفون الموضوعة فى الردهة يراودنى فى صحوى ونومى، وكلما دق الجرس كانت تتملكنى الرعدة وكنت أقف منتظرة أن أدعى لمخاطبة وسلى . ولكنه لم يتكلم..!

وابتدأت والدتى تهز رأسها وتمصمص بشفتيها كلما رأتنى لا آكل الا القليل أو كلما شاهدتنى ساهمة شاردة . وأخذت تحثنى على النزهة والخروج ولكن لم تكن لى قابلية لشىء من ذلك.

وكانت أختى روزا هى التى تلقت مكالمة وسلى بعد شهرين من حضورى الى المنزل . ولم تكن مكالمة عاطفية وانما قال وسلى باقتضاب أنه يريدنى فى المنزل اذ أنه فى مشكلة مع البوليس .. !

وطرت الى منزلى طيرانا وأنا لا أفكر الا فى أن وسلى يحتاج الى وأننى يجب أن أكون بجانبه ..

وعندما فتحت الباب كان رجل البوليس يجلس فى الردهة فوقفت لحظة وظهرى الى الباب قبل أن أخطو خطوة أخرى . وقبل أن أنتبه تماما الى ما أمامى وجدت جسما صغيرا يصطدم بى ، وذراعين صغيرتين تحوطانى وتضمانى فى شدة ودولسى تنادى بصوت يغلب عليه الفرح والبكاء .. أمى حضرت يا أبى ..

وفى تلك اللحظة ودولسى بين أحضانى وذراعاها حول عنقى أصبحنا نحن الاثنتين ودراعا وسلى القويتان تحيطانا وكأنهما تحمينا من كل شرور العالم .

وسعل رجل البوليس ثم قال :

– كل ما فهمته حتى الان ان السيدة هى زوجتك ولكن هل معها ما يثبت شخصيتها؟

ووقفت محيرة ثم سحبت رخصة قيادتى من الحقيبة وأنا أسأل عن جلية الامر . وقال وسلى متهكما ..

– ان البوليس يظن اننى قتلتك وأخفيت جثتك .

فاحتج رجل البوليس قائلا :

– لقد تلقينا مكالمة من أحد الجيران تقول ان ابنتك أخبرته أنك قيدت زوجتك فى الحجرة وأنك لا تدعها تخرج أبدا ، ولقد عزز هذا الرأى أن الجيران لم يروا زوجتك منذ مدة طويلة

وعند هذا الحد دفنت دولسى وجهها فى صدرى وهى تبكى بشدة وتقول..

– لقد سخر منى جميع الاطفال لان والدتى ذهبت فأخبرتهم أنها موجودة ولكنها لا تستطيع مغادرة حجرتها . ولقد خفت أن أقول لوالدى ان الامر كله كان خطأ منى .

وكانت دولسى تبكى بشدة ولكن وسلى اختطفها من بين ذراعى وأوقفها على قدميها وهو يقول بغضب ..

– ماذا تعنين أن الامر كله كان خطأ منك ؟ كفى عن البكاء بسرعة وانظرى الى.

وأخذت دولسى تتحدث بصوت يخنقه البكاء ..

– ان والدتى لم تحضر أى رجل الى هنا ولكنى أخبرتك هذه الرواية لانها كانت تقصد دائما أن تجعلنى أذهب الى فراشى مبكرة حتى لا أجلس معك ، ولقد كانت ممرضتى السابقة يزورها بعض أصدقائها فى المنزل وكانت تحذرنى من أن أخبرك بذلك ولقد أخبرتك بما كانت تفعله ولكنى .. نسبته الى والدتى ..

وكانت دولسى تبكى بشدة فى ذلك الوقت كانت فى حاجة الى رعايتى وحبى ، وكانت فى حاجة الى أم فنسبت لوالدها قتلى حتى أرجع ثانية الى المنزل .

وقال وسلى بعد أن خرج رجل البوليس ..

– كم كنت مغفلا ... هل أطمع فى عفوك وحبك ثانيا ياكورا ؟

ووقفت أمامه أنظر فى عينيه بحب وشفتاى ترتعدان، وحينما حاول أن يتكلم ثانية وضعت يدى على شفتيه وأنا أقول ..

– لا تقل كلمة واحدة يا حبيبى ، اننى أريدك أن تثق فى فقط ..

وجلسنا مدة والحنان والاطمئنان والحب يرفرف علينا وكنا فى صمتنا سعداء وعلى هذا فضلنا عدم الكلام .. اننا الان عائلة سعيدة ولقد تعلمت من هذه الحادثة أن لا أسرع فى الجرى الى منزل والدتى كلما قابلتنى المتاعب كما تعلم وسلى أن الثقة هى روح الحب والحياة الزوجية .

اما دولسى فهى الان فتاتى المؤدبة الصغيرة التى نحبها ونعزها والتى لا تطيع ما يهيؤه لها خيالها من الروايات

محمد خزبك

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


موبيلتوكس
سائل لإبادة الحشرات يحتوي على د.د.ت.
يقتل
الذباب والناموس
والصراصير
والنمل والقمل
والبراغيث
والحشرات الأخرى
يباع الآن بمحطات بنزين شركة سوكوني ـ ڤاكوم وبالمحلات التجارية الشهيرة
موبيلتوكس
موبيلتوكس
شركة سوكوني - ڤاكوم أويل بمصر


ثمرة جهود ناجحة
فى أكثر من ٦٠ عامًا
سيجارة
معدن ممتاز
أكمل ما وصلت اليه صناعة السجاير المصرية
إنتاج
شركة كوتاريللى
Maden supérieur
معدن ممتاز
CIGARETTES COUTARELLI
ALEXANDRIE
EGYPTE
فلتر بالفل
FILTRE LIEGE
سجاير ٣
MADEN SUPERIEUR
معدن ممتاز
فلتر بالفل
COUTARELLI BROS
فلتر ابيض
سادة
صناعة مصرية